

OPAD

L'association des seniors dijonnais



SAISON 2023/2024

OPAD
COUR DU CARON 21000 DIJON
03 80 70 02 03
ACCUEIL@OPAD-DIJON.FR
OPAD-DIJON.FR



Permettre au plus grand nombre de construire leur vie en confiance

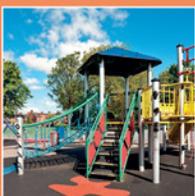
VIE PRIVÉE



VIE D'ENTREPRENEURS



VIE PUBLIQUE



GROUPAMA
GRAND EST
VOTRE ASSUREUR
DE PROXIMITÉ

À Dijon, 2 agences à votre disposition :

- Dijon Champagne - 03 80 78 32 61
- Dijon Grangier - 03 80 44 91 10

7 conseillers commerciaux à votre écoute

www.groupama.fr

Caisse Régionale d'Assurances Mutuelles Agricoles du Grand Est - 101 route de Hausbergen CS 30014 Schiltigheim 67012 Strasbourg Cedex - 379 906 753 RCS Strasbourg. Entreprise régie par le Code des Assurances et soumise à l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution - 4 place de Budapest - CS 92459 75436 Paris Cedex 09. Document et visuels non contractuels - Crédit Photos : Shutterstock - 04/2022



Groupama
la vraie vie s'assure ici

VOTRE MUTUELLE LOCALE



**Santé
Prévoyance
Épargne retraite**

Votre agence à Dijon

5 place de la République
03 80 28 29 25

 **Radiance
mutuelle**
groupe malakoff humanis

radiance.fr

On aime vous voir sourire



 **Vous recherchez
un assureur de Proximité...**



 **AUTO**
 **HABITATION**
 **MUTUELLE SANTE**

-15% DE RÉDUCTION

CODE OPAD 2023



Nathalie et Philippe RIGAL

10 Avenue du Mal Foch

21000 DIJON

☎ 03 80 50 15 15

dijon-ouest@gan.fr

Face à la Station Tram Foch Gare



Cette année,
JE GOLFE !

INITIATIONS GRATUITES DE GOLF

Réservez vite votre créneau sur
www.golf-dijon.fr ou au 03 80 35 71 10

**1 SAC DE GOLF
OFFERT
AVEC SES CLUBS !**

(voir conditions à l'accueil du golf)



**NORGES
DIJON BOURGOGNE
Country Club**

by Jacques Laffitte

CRÉDITS PHOTOS

Toutes les photos DR / OPAD sauf :

Couverture :

photo #3 : © Le Klube

photo #4 : © Vincent Arbelet - Ville de Dijon

photo #8 : © Chantal Thallinger - *Le Bien Public*

p.16 :

© Vincent Arbelet - Ville de Dijon

p.17 :

© Le Klube

p.100 :

© Emma Benyamine - Ville de Dijon

SOMMAIRE

- 06 LE MOT DE LA PRÉSIDENTE 08 L'ÉQUIPE DE L'OPAD
07 LE CONSEIL D'ADMINISTRATION 10 INSCRIPTIONS

12 SPORT & BIEN-ÊTRE

ACTIVITÉS GYMNIQUES

- 13 Equilibre et Prévention
14 Souplesse et Relaxation
16 Pilates
17 Pilates et Balnéothérapie
18 Gymnastique Classique
20 Gymnastique Douce
22 Gymnastique Tonique
23 Gymnastique-Danse

ACTIVITÉS AQUATIQUES

- 24 Aquagym et balnéothérapie
(à l'année & en cycle)
26 Aquagym tonic et balnéothérapie
27 Aquabiking et balnéothérapie
28 Aquagym
30 Aquaforme
31 Vaincre la peur de l'eau
32 Natation

ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

- 33 Marche nordique
34 Randonnées pédestres
36 Sorties pédestres
38 Golf
39 Cyclo-découverte

ACTIVITÉS INDOOR

- 40 Tennis de Table **NOUVEAU**
41 Badminton **NOUVEAU**
42 Pétanque

ACTIVITÉS ADAPTÉES

- 43 Sport santé sur ordonnance
44 Le Tango des Aînés

ACTIVITÉS RYTHMIQUES

- 45 Le plaisir de danser
46 Zumba

ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

- 47 Kinésiologie
48 Yoga
49 Qi Gong
50 Souffle & son

ACTIVITÉS DEPUIS CHEZ SOI

- 51 Coeur et Santé
51 Le Rendez-vous gym
52 Souplesse et relaxation
52 Le pack gym

PRATIQUES ET EXPRESSIONS ARTISTIQUES

- 54 Découvrir l'expression créative
- 55 Le plaisir du dessin
- 56 Techniques du dessin
- 57 L'art du portrait **NOUVEAU**
- 58 Peinture à l'huile, aquarelle, pastel
- 59 Peinture créative et ludique **NOUVEAU**
- 60 Art graphique
- 61 Peinture sur soie
- 62 Peinture chinoise & calligraphie
- 63 Calligraphie latine
- 64 Atelier terre & sculpture
- 65 La ruche aux contes
- 66 Arts de la scène
- 67 Chorale
- 68 Groupe de lecture
- 69 Atelier d'écriture

LANGUES

- 70 Anglais
- 71 Espagnol
- 72 Italien
- 73 Russe
- 74 Allemand

JEUX

- 75 Jeux de cartes et scrabble

VISITES GUIDÉES

- 76 Sur les traces du passé insolite et méconnu de Dijon
- 77 Art et culture à Dijon

CONFÉRENCES

- 78 Dijon : ses secrets, son patrimoine oublié
- 79 Une femme libre, des femmes entravées
- 80 Les grandes figures de l'Espagne
- 81 La Syrie à travers le temps
- 82 Les arbres guérisseurs et nourriciers
- 83 L'économie de santé
- 84 Contacts avec l'univers
- 85 L'histoire des nombres
- 86 Maîtriser l'eau en France
- 87 Une histoire culturelle des chats
- 88 De la gazette à l'internet
- 89 L'opéra italien : de Rossini à Verdi
- 90 Artistes voyageurs
- 91 Les avant-gardes du début du XXe siècle
- 92 Une toile dans le détail
- 93 Le club des amateurs d'art
- 94 Où va le monde ?

ATELIERS SPÉCIFIQUES

- 95 Initiation à l'œnologie
- 96 Atelier mémoire
- 97 Informatique
- 98 Atelier multimédia

99 LES PLUS DE L'OPAD

108 ADRESSES

106 REMBOURSEMENTS

110 DEVENIR BÉNÉVOLE

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Madame, Monsieur,

Vous avez en votre possession la brochure de l'OPAD pour la programmation des activités de la saison 2023 / 2024. A travers plus de 115 activités, l'équipe s'est attachée à vous proposer une offre culturelle et sportive variée, adaptée aux besoins et aux souhaits de chacun. Nos propositions visent également une ouverture sur de nouveaux thèmes, de nouvelles pratiques et des échanges sur l'évolution du monde contemporain, sans omettre de vous permettre de sortir et de voyager.

Vous trouverez ainsi un programme toujours plus riche, exigeant et varié, mis en place avec une volonté sociale forte qui permette par une tarification adaptée de répondre à la situation de chaque adhérent comme le veut notre projet associatif.

Un plus : notre offre vous donne également accès si vous le souhaitez, à la possibilité de participer depuis votre domicile, en distanciel, à certaines activités culturelles ou sportives.

Toujours à l'écoute et soucieux d'entretenir de bons échanges avec nos adhérents, nous avons mis en place une communication fluide et variée. Ainsi, vous serez informé(e) au fil des semaines par notre newsletter hebdomadaire « la Gazette » des nouveautés ou événements qui peuvent avoir lieu, sachant qu'une programmation complémentaire est proposée chaque mois (conférences, sorties...). Vous pouvez également vous rendre à l'accueil de l'OPAD, au siège Cour du Caron. L'équipe des collaborateurs saura répondre à vos questions et vous faire découvrir plus en profondeur notre offre. Il faut également signaler l'existence de la chaîne de contacts établie par les bénévoles dans l'ensemble des activités pour vous permettre une bonne intégration.

Les relations fortes de confiance entretenues avec la Ville, son Centre Communal d'Action Sociale (CCAS), son Président François REBSAMEN, Maire de Dijon, lesquels soutiennent notre travail, financièrement et matériellement, nous permettent de façon constante de développer notre projet associatif. Qu'ils en soient très chaleureusement remerciés !

Je vous souhaite une bonne saison d'activités 2023/2024 !

Très sincèrement,

Lydie PFANDER-MÉNY
Présidente



LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

PRÉSIDENTE

LYDIE PFANDER-MÉNY

*Adjointe au Maire de Dijon
Délégation Seniors, politique de l'âge
& relations internationales
aux villes partenaires*

SECRÉTAIRE

GILLES BAUDRY

*Membre élu,
Cadre dans l'industrie retraité*

TRÉSORIÈRE

ELISABETH LECLAND

Membre élue, Retraitée bancaire

MEMBRE DE DROIT

ANTOINE HOAREAU

*Adjoint au Maire de Dijon
Délégation Solidarités, action sociale,
lutte contre la pauvreté
Vice-président du CCAS*

MEMBRE DE DROIT

PATRICK RABIN

*Trésorier général représentant la
Mutualité Française Bourguignonne*

PERSONNALITÉ QUALIFIÉE

JEAN-JACQUES SUBRENAT

Ancien Ambassadeur, bénévole

VICE-PRÉSIDENTE

CHRISTIANE GINDRE

*Personnalité qualifiée,
Cadre bancaire retraitée*

SECRÉTAIRE ADJOINTE

CHRISTINE

CHARTON SCHMITT

*Membre élue, Retraitée de la
fonction publique*

TRÉSORIER ADJOINT

ALAIN PELLETIER

*Membre élu,
Cadre dans l'industrie retraité*

MEMBRE DE DROIT

PR PIERRE JOUANNY

*Professeur des Universités,
Praticien Hospitalier au CHU
(Pôle personnes âgées)*

MEMBRE DE DROIT

FLORENT FOUQUE

*Enseignant chercheur à l'Université
de Bourgogne (STAPS)*

PERSONNALITÉ QUALIFIÉE

ANNIE BARTHÉLÉMY

*Cadre de l'éducation nationale
retraitée, bénévole*

L'ÉQUIPE

Lydie

PFANDER-MÉNY



Présidente

lydiepfandermeny@opad-dijon.fr

Vincent

BUATOIS



Directeur

vincentbuatois@opad-dijon.fr

Julie

CHRÉTIEN



Directrice adjointe
Responsable du Pôle Culture

juliechretien@opad-dijon.fr

Anne

AMBLARD



Responsable comptable

comptabilite@opad-dijon.fr

Paul

VITRÉ



Responsable du
Pôle Sport & Bien-être

paulvitre@opad-dijon.fr

Aurélien
CLAUSTRE



Chargé de communication
aurelienclaustre@opad-dijon.fr

Paul
MÉNY



Assistant accueil
et suivi des adhérents
paulmeny@opad-dijon.fr

Dhuratë
JASHARI



Assistante de direction
dhurateijashari@opad-dijon.fr

Rachida
KESKES



Assistante accueil,
comptabilité et administration
rachidakeskes@opad-dijon.fr

Jean-Michel
COLLOT



Responsable de
maintenance et logistique
jeanmichelcollot@opad-dijon.fr

Thomas
MARTHINET



Alternant en
communication /
management
communication@opad-dijon.fr

INSCRIPTIONS

CONDITIONS D'ADHÉSION

Pour adhérer à l'OPAD, il faut :

- Être âgé de 55 ans et plus et résider à Dijon
- S'acquitter d'une cotisation fixée à 22€ pour la saison 2023/2024, non remboursable.

CONDITIONS POUR DEVENIR BÉNÉVOLE

- Être âgé de plus de 18 ans
- S'investir activement dans la vie de l'association
- S'acquitter de la cotisation fixée pour la saison

MODALITÉS PRATIQUES D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

- L'adhésion à l'OPAD permet l'inscription à l'ensemble des activités prévues au programme.
- Les inscriptions se font au siège de l'OPAD sur rendez-vous, ou en ligne sur le site Internet (voir procédures d'inscription en ligne).
- Les activités figurant dans la plaquette sont proposées en cycle ou à l'année. D'autres activités à l'unité (activités d'été, conférences, sorties et voyages) sont proposés en cours d'année.
- Certificat médical obligatoire dès l'inscription à une activité sportive

MODALITÉS FINANCIÈRES : TARIFS

- Le paiement des activités proposées par l'OPAD se fait au moment de l'inscription.
- L'inscription aux cycles de conférences - en présentiel ou en zoom - est la règle générale. L'OPAD propose également des cartes de 5 conférences nominatives. Ces cartes sont utilisables au choix parmi les cycles proposés. Leur validité n'excède pas la saison au cours de laquelle elles ont été achetées. Elles ne sont ni remboursables, ni échangeables.
- Aucune inscription n'est possible par téléphone.

La présentation de l'avis d'imposition est obligatoire.

Pour l'ensemble des activités, des tarifs modulés (-30%, -50%) sont applicables sur conditions de ressources (revenu fiscal de référence) au vu du dernier avis d'imposition.

TARIF 1 (DE BASE)	TARIF 2 (- 30%)	TARIF 3 (- 50%)
PERSONNE SEULE Revenu fiscal de référence égal ou > à 16501€	PERSONNE SEULE Revenu fiscal de référence compris entre 14401€ et 16500€	PERSONNE SEULE Revenu fiscal de référence < ou égal à 14400€
POUR UN COUPLE Revenu fiscal de référence égal ou > à 26001€	POUR UN COUPLE Revenu fiscal de référence compris entre 23001€ et 26000€	POUR UN COUPLE Revenu fiscal de référence < ou égal à 23000€

FONDS SOCIAL

Un fonds social a été créé par le conseil d'administration du 13 décembre 2019 pour permettre aux adhérents justifiant de faibles ressources de bénéficier d'une aide pour pratiquer des activités. Ces aides sont ponctuelles et n'ont pas - sauf exception - vocation à être reconduites. Leur montant est décidé par une commission sur production d'un dossier à demander à l'accueil.



SPORT ET BIEN-ÊTRE

LES CALENDRIERS ET PROGRAMMES
DÉTAILLÉS DE TOUTES LES ACTIVITÉS
SPORT & BIEN-ÊTRE SONT DISPONIBLES SUR
NOTRE SITE OPAD-DIJON.FR.



**CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE POUR LA
PRATIQUE DES ACTIVITÉS SPORTIVES**



ACTIVITÉS GYMNIQUES



EQUILIBRE & PRÉVENTION

Intervenants : Anne-Sophie RODRIGUEZ (BPJEPS APT)
Kévin RUIZ (BPJEPS AG2F) & Philippe VIEUX (BEESAPT)

Garder toute sa mobilité et son autonomie, réaliser les bons gestes du quotidien en toute sécurité ; préserver son corps, diminuer le risque de chute, entretenir et améliorer son équilibre... Tout cela est possible grâce à cette activité conviviale qui vous permettra de reprendre confiance en vous, dans vos déplacements et dans votre gestuelle au quotidien, par le biais de parcours de motricité adaptés et d'exercices individualisés.

NB : Apporter son tapis de sol (non fourni).

Lieu	Jour	Horaires	Intervenants
Salle Chaudronnerie	Mercredi	14h15 à 15h15	Kévin RUIZ
Salle des Valendons	Judi	10h30 à 11h30	Anne-Sophie RODRIGUEZ
Salle des Chantalistes	Vendredi	14h15 à 15h15	Philippe VIEUX

25 séances minimum hors vacances scolaires.
La saison débute le mercredi 20 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :

TARIF 1 : 82€

TARIF 2 : 57€

TARIF 3 : 41€



SOUPLESSE & RELAXATION

Intervenants : Véronique CHAFFANGEON (BEESAPT)
Kévin RUIZ (BPJEPS AG2F, formation Pilates)

Cette activité combine des exercices de gymnastique douce et de yoga. Elle associe une technique de respiration adaptée afin de travailler son élasticité musculaire et redonner aux muscles toute leur mobilité. Elle permet de diminuer les tensions tout en aidant à retrouver la sérénité et une sensation de bien-être.

NB : Apporter son tapis de sol (non fourni).



SOUPLESSE & RELAXATION

Lieu	Jour	Horaires	Intervenants
MJC - CS Montchapet	Mardi	14h à 15h	Véronique CHAFFANGEON
Le Tempo	Mardi	14h à 15h	Kévin RUIZ
MJC - CS Montchapet	Mardi	15h15 à 16h15	Véronique CHAFFANGEON
Le Tempo	Mardi	15h15 à 16h15	Kévin RUIZ
MJC Grésilles	Vendredi	9h15 à 10h15	Véronique CHAFFANGEON
MJC Grésilles	Vendredi	10h30 à 11h30	Véronique CHAFFANGEON



25 séances minimum hors vacances scolaires.
La saison débute le mardi 19 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :

TARIF 1 : 82€

TARIF 2 : 57€

TARIF 3 : 41€



ACTIVITÉS GYMNIQUES



PILATES

Intervenants : Anne-Sophie RODRIGUEZ (BPJEPS APT, formation Pilates), Kévin RUIZ (BPJEPS AG2F, formation Pilates)

La méthode Pilates a pour objectif principal l'amélioration de la posture grâce au renforcement des muscles profonds (abdominaux, plancher pelvien, muscles du dos) qui constituent le centre d'énergie du corps. Ces exercices permettent de soulager le dos et de raffermir le ventre grâce à la respiration, la concentration et la précision gestuelle. Cette activité est divisée en 2 cycles. *NB : Apporter son tapis de sol (non fourni).*

Lieu	Jour	Horaires	Intervenants
Salle Chantalistes	Mercredi	9h à 10h	Anne-Sophie RODRIGUEZ
Salle Chantalistes	Mercredi	10h15 à 11h15	Anne-Sophie RODRIGUEZ
Salle Chaudronnerie	Mercredi	15h30 à 16h30	Kévin RUIZ
Salle Chaudronnerie	Jeudi	11h30 à 12h30	Kévin RUIZ

15 séances par cycle hors vacances scolaires.
 Le cycle 1 débute le mercredi 20 septembre 2023.
 Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :

TARIF 1 : 60€

TARIF 2 : 42€

TARIF 3 : 30€



ACTIVITÉS GYMNIQUES



PILATES ET BALNÉOTHÉRAPIE

Intervenants : les éducateurs diplômés du KLUBE

La méthode Pilates a pour objectif principal l'amélioration de la posture grâce au renforcement des muscles profonds (abdominaux, plancher pelvien, muscles du dos) qui constituent le centre d'énergie du corps. Ces exercices permettent de soulager le dos et de raffermir le ventre grâce à la respiration, la concentration et la précision gestuelle.

A la suite du cours, 30 minutes de balnéothérapie sont incluses durant la période d'activité. Le jacuzzi géant, les 3 saunas, le hammam, les douches sensorielles ou encore la salle de repos saline vous apporteront détente, bien-être et relaxation.

Période	Lieu	Jour	Horaires
Cycles 1 & 2	Klube	Mercredi	16h à 16h45

15 séances par cycle hors vacances scolaires.
Le cycle 1 débute le mercredi 20 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :

TARIF 1 : 79€

TARIF 2 : 55€

TARIF 3 : 40€



ACTIVITÉS GYMNIQUES



GYMNASTIQUE CLASSIQUE

Intervenants : Véronique CHAFFANGEON (BEESAPT)
Amandine REY (BPJEPS APT)
Anne-Sophie RODRIGUEZ (BPJEPS APT, formation Pilates)
Kévin RUIZ (BPJEPS AG2F, formation Pilates)
Paul SUILLOT (BPJEPS APT)
Philippe VIEUX (BEESAPT diplôme d'Etat d'éducateur)
Paul VITRÉ (BPJEPS APT)

Cette gymnastique apporte plaisir et détente, permet d'apprivoiser son corps en douceur et de découvrir en soi des aptitudes physiques inexploitées. Chaque séance associe des assouplissements, des étirements et des exercices de tonicité musculaire. Comme toute activité physique elle permet d'améliorer le tonus musculaire et respiratoire, d'améliorer la circulation sanguine et tonifier le rythme cardio-vasculaire.

Plus accessible que la gymnastique tonique, elle représente le bon compromis pour qui désire reprendre une activité physique avec un travail cardio assez faible.

NB : Apporter son tapis de sol (non fourni).

GYMNASTIQUE CLASSIQUE

Lieu	Jour	Horaires	Intervenants
Salle des Valendons	Lundi	9h15 à 10h15	Paul VITRÉ
Gymnase Bourroches	Lundi	10h30 à 11h30	Kévin RUIZ
MJC Grésilles	Mardi	9h à 10h	Véronique CHAFFANGEON
Gymnase Boivin	Mardi	10h15 à 11h15	Amandine REY
Le Tempo	Mardi	10h30 à 11h30	Anne-Sophie RODRIGUEZ
Salle des Chantalistes	Mardi	10h30 à 11h30	Philippe VIEUX
Maison Maladière	Jeudi	9h à 10h	Véronique CHAFFANGEON
Maison Phare	Vendredi	9h à 10h	Paul SUILLOT
Gymnase Boivin	Vendredi	10h15 à 11h15	Amandine REY



25 séances minimum hors vacances scolaires.
La saison débute le lundi 18 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :

TARIF 1 : 82€

TARIF 2 : 57€

TARIF 3 : 41€



ACTIVITÉS GYMNIQUES

GYMNASTIQUE DOUCE

Intervenants :

Véronique CHAFFANGEON (BEESAPT)

Kévin RUIZ (BPJEPS AG2F, formation Pilates)

Philippe VIEUX (BEESAPT)

Paul VITRÉ (BPJEPS APT)

La gymnastique douce, comme son nom l'indique, permet de s'entretenir sans réclamer au corps un effort violent. C'est une manière agréable et sans risque d'améliorer sa souplesse, son tonus musculaire et aussi de protéger ses articulations et de se détendre.

La pratique régulière de l'activité favorise l'apaisement des tensions, améliore force et équilibre.

La gymnastique douce vous aidera à vous muscler tout en douceur, sans provoquer de douleur et en laissant de côté l'aspect cardio.

NB : Apporter son tapis de sol (non fourni).



GYMNASTIQUE DOUCE

Lieu	Jour	Horaires	Intervenants
Salle François Chambelland	Lundi	10h30 à 11h30	Philippe VIEUX
Salle des Valendons	Lundi	10h30 à 11h30	Paul VITRÉ
Salle des Valendons	Mardi	9h15 à 10h15	Kévin RUIZ
MJC Grésilles	Mardi	10h15 à 11h15	Véronique CHAFFANGEON
Salle des Valendons	Mardi	10h30 à 11h30	Kévin RUIZ
Salle des Chantalistes	Jeudi	9h à 10h	Philippe VIEUX
Salle Chaudronnerie	Jeudi	10h15 à 11h15	Kévin RUIZ
Maison Maladière	Jeudi	10h15 à 11h15	Véronique CHAFFANGEON



25 séances minimum hors vacances scolaires.
 La saison débute le lundi 18 septembre 2023.
 Les tarifs suivants sont valables pour la saison :

TARIF 1 : 82€

TARIF 2 : 57€

TARIF 3 : 41€



ACTIVITÉS GYMNIQUES



GYMNASTIQUE TONIQUE

Intervenants : Amandine REY (BPJEPS APT)
 Kévin RUIZ (BPJEPS AG2F, formation Pilates)
 Philippe VIEUX (BEESAPT)

Mélange d'exercices de renforcement musculaire et de travail cardiovasculaire, cette activité est adaptée aux personnes aimant se muscler en bougeant. *NB : Apporter son tapis de sol.*

Lieu	Jour	Horaires	Intervenants
Gymnase des Bourroches	Lundi	9h15 à 10h15	Kévin RUIZ
Salle François Chambelland	Lundi	9h15 à 10h15	Philippe VIEUX
Salle des Chantalistes	Mardi	9h15 à 10h15	Philippe VIEUX
Salle Chaudronnerie	Jeudi	9h à 10h	Kévin RUIZ
Gymnase Boivin	Vendredi	9h à 10h	Amandine REY

*25 séances minimum hors vacances scolaires.
 La saison débute le lundi 18 septembre 2023.
 Les tarifs suivants sont valables pour la saison :*

TARIF 1 : 82€

TARIF 2 : 57€

TARIF 3 : 41€



GYMNASTIQUE DANSE

Intervenante :

Anne-Sophie RODRIGUEZ (BPJEPS APT, formation PILATES)

La gymnastique-danse permet d'allier et d'alterner des exercices de renforcement avec des mouvements de danse, le tout en musique.

La pratique régulière de l'activité a pour but de booster la motivation par la musique et son rythme afin d'améliorer son endurance, sa force, sa coordination et sa souplesse. Le caractère ludique de cette pratique favorise la dynamique de groupe, le partage et la convivialité.

NB : Apporter son tapis de sol (non fourni).

Lieu	Jour	Horaires
Le Tempo	Mardi	9h15 à 10h15

*25 séances minimum hors vacances scolaires.
La saison débute le mardi 19 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :*

TARIF 1 : 82€

TARIF 2 : 57€

TARIF 3 : 41€



AQUAGYM ET BALNÉOTHÉRAPIE

Intervenants : les éducateurs diplômés du KLUBE

Cette gymnastique effectuée dans l'eau, en petit bassin, permet d'entretenir la mobilité articulaire et de se muscler en douceur tout en perdant des calories. Pour cette activité, il n'est pas nécessaire de savoir nager.

A la suite du cours, 30 minutes de balnéothérapie sont incluses durant la période d'activité. Le jacuzzi géant, les 3 saunas, le hammam, les douches sensorielles ou encore la salle de repos saline vous apporteront détente, bien-être et relaxation. Pensez à vous munir d'un cadenas pour le casier et de chaussons d'aquagym pour éviter de glisser.



AQUAGYM ET BALNÉOTHÉRAPIE



À L'ANNÉE

Lieu	Jour	Horaires
Le Klube	Mercredi	9h30 à 10h15
Le Klube	Vendredi	11h30 à 12h15
Le Klube	Vendredi	14h à 14h45

30 séances hors vacances scolaires.
La saison débute le mercredi 20 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :

TARIF 1 : 155€

TARIF 2 : 109€

TARIF 3 : 78€

EN CYCLE

Période	Lieu	Jour	Horaires
Cycles 1 & 2	Le Klube	Jedi	8h30 à 9h15

20 séances consécutives par cycle en incluant les vacances scolaires.
Le cycle 1 débute le jeudi 21 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :

TARIF 1 : 110€

TARIF 2 : 77€

TARIF 3 : 55€



AQUAGYM TONIC ET BALNÉOTHÉRAPIE

Intervenants : les éducateurs diplômés du KLUBE

Activité aquatique accessible à toutes les personnes dynamiques, même celles ne sachant pas nager. Il s'agit d'une variante de l'aquagym, plus tonique. Elle permet d'améliorer efficacement le tonus musculaire, la souplesse et l'endurance sans risque de traumatismes.

A la suite du cours, 30 minutes de balnéothérapie sont incluses durant la période d'activité. Le jacuzzi géant, les 3 saunas, le hammam, les douches sensorielles ou encore la salle de repos saline vous apporteront détente, bien-être et relaxation.

Pensez à vous munir d'un cadenas (pour votre casier) et de chaussons d'aquagym pour éviter de glisser sur le sol humide.

Lieu	Jour	Horaires
Le Klube	Mardi	11h30 à 12h15

30 séances hors vacances scolaires.
La saison débute le mardi 19 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :

TARIF 1 : 155€

TARIF 2 : 109€

TARIF 3 : 78€



ACTIVITÉS AQUATIQUES



AQUABIKEING ET BALNÉOTHÉRAPIE

Intervenants : les éducateurs diplômés du KLUBE

L'aquabiking se pratique en piscine sur un waterbike. Profitez d'un entraînement ludique et efficace qui permet de remodeler et d'affiner sa silhouette grâce à la résistance de l'eau, de développer ses capacités cardio-vasculaires et son endurance tout en protégeant ses articulations. *A la suite du cours, 30 minutes de balnéothérapie sont incluses durant la période d'activité. Le jacuzzi géant, les 3 saunas, le hammam, les douches sensorielles ou encore la salle de repos saline vous apporteront détente, bien-être et relaxation. Pensez à vous munir d'un cadenas (pour votre casier) et de chaussons d'aquagym pour l'utilisation du waterbike.*

Période	Lieu	Jour	Horaires
Cycles 1 & 2	Le Klube	Lundi	11h30 à 12h15
Cycles 1 & 2	Le Klube	Mercredi	11h30 à 12h15
Cycles 1 & 2	Le Klube	Jeudi	11h30 à 12h15

20 séances consécutives par cycle incluant les vacances scolaires. Le cycle 1 débute le lundi 18 septembre 2023. Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :

TARIF 1 : 110€

TARIF 2 : 77€

TARIF 3 : 55€



AQUAGYM

Intervenants titulaires du *BPJEPS AAN* :
Matthieu FERRON, Myriam METRI, Théo SABOURET

L'aquagym est un excellent moyen d'allier l'aspect détente de la piscine et les bienfaits d'une activité sportive. Cette activité permet d'augmenter le tonus musculaire et respiratoire, d'améliorer la circulation sanguine et de tonifier le rythme cardiovasculaire tout en remodelant la silhouette.

Bonnet de bain obligatoire. Pensez à vous munir de chaussons d'aquagym pour éviter de glisser sur le sol humide.



AQUAGYM



Piscine	Jour	Horaires	Intervenants
Fontaine d'Ouche	Mardi	8h à 8h45	Myriam METRI
Fontaine d'Ouche	Mercredi	10h30 à 11h15	Matthieu FERRON
Fontaine d'Ouche	Mercredi	11h15 à 12h	Matthieu FERRON
Fontaine d'Ouche	Mercredi	12h à 12h45	Théo SABOURET
Fontaine d'Ouche	Jedi	8h à 8h45	Myriam METRI
Grésilles	Jedi	15h30 à 16h15	Myriam METRI
Fontaine d'Ouche	Vendredi	16h à 16h45	Théo SABOURET

*Les deux piscines sont accessibles aux personnes à mobilité réduite
25 séances minimum hors vacances scolaires
La saison débute le mardi 19 septembre 2023
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :*

TARIF 1 : 82€

TARIF 2 : 57€

TARIF 3 : 41€



AQUAFORME

Intervenant : Thomas MANCHIN (BPJEPS AAN)

L'aquaforme en grand bassin permet de travailler tous les muscles et de renforcer ses capacités cardiovasculaires tout en diminuant les risques de courbatures et de blessures articulaires. Pour pratiquer cette activité, il est nécessaire de pouvoir maintenir sa flottaison même pendant l'effort.

Bonnet de bain obligatoire. Pensez à vous munir de chaussons d'aquagym pour éviter de glisser sur le sol humide.

Piscine	Jour	Horaires
Fontaine d'Ouche	Mercredi	12h à 12h45

25 séances minimum hors vacances scolaires.
 La saison débute le mercredi 20 septembre 2023.
 Les tarifs suivants sont valables pour la saison :

TARIF 1 : 82€

TARIF 2 : 57€

TARIF 3 : 41€



VAINCRE LA PEUR DE L'EAU

Intervenant : Thomas MANCHIN (BPJEPS AAN)

Retrouver de la confiance en soi dans cet élément naturel est l'essence même de cette activité. En groupe restreint, vous apprendrez à "apprivoiser" l'eau à votre rythme, en commençant par revoir les techniques de respiration, d'immersion et de flottaison. Le but de ces séances est bel et bien de maîtriser et de combattre sa peur de l'eau. Notre intervenant saura vous accompagner de manière progressive et adaptée pour atteindre cet objectif (possibilité de basculer sur le créneau "débutant" en natation - voir page suivante - après validation de l'intervenant).

NB : Bonnet de bain obligatoire. Pensez à vous munir de chaussons d'aquagym pour éviter de glisser sur le sol humide.

Période	Piscine	Jour	Horaires
Cycles 1 & 2	Fontaine d'Ouche	Mercredi	12h45 à 13h30

12 séances minimum par cycle hors vacances scolaires.
Le cycle 1 débute le mercredi 20 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :

TARIF 1 : 82€

TARIF 2 : 57€

TARIF 3 : 41€



ACTIVITÉS AQUATIQUES



NATATION

Intervenants (titulaires du BPJEPS AAN) : Thomas MANCHIN
Théo SABOURET

Apprentissage et perfectionnement des différents gestes techniques liés à la natation. Cela va de la familiarisation au milieu aquatique, en passant par l'acquisition d'un savoir minimal sécuritaire (débutant grand bassin) jusqu'à la recherche de perfectionnement et l'acquisition de nouvelles nages (nageur). *NB : Bonnet de bain obligatoire. Pensez à vous munir de chaussons d'aquagym pour éviter de glisser sur le sol humide.*

Jour	Horaires	Niveau	Intervenant
Mercredi	10h30 à 11h15	Perfectionnement 3 nages	Thomas MANCHIN
Mercredi	10h30 à 11h15	Débutant	Théo SABOURET
Mercredi	11h15 à 12h	Perfectionnement 2 nages	Thomas MANCHIN
Mercredi	11h15 à 12h	Perfectionnement 1 nage	Théo SABOURET

TOUTES LES SEANCES ONT LIEU A LA PISCINE DE FONTAINE D'OUCHE.

25 séances minimum hors vacances scolaires.

La saison débute le mercredi 20 septembre 2023.

Les tarifs suivants sont valables pour la saison :

TARIF 1 : 86€

TARIF 2 : 60€

TARIF 3 : 43€



MARCHE NORDIQUE

Intervenant : Stéphane QUEQUEVILLE (DEUG STAPS)

La marche nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature avec bâtons. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance avec la marche et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Elle procure plaisir et bien-être grâce à la simplicité de sa technique, et s'adresse à tous, quels que soient l'âge et la condition physique. Le programme avec les lieux de rendez-vous est publié sur notre site.

Deux cycles et niveaux sont proposés :

- deux cycles dits "débutants" (septembre-octobre et avril-mai) dont l'objectif sera l'apprentissage de l'activité le MARDI de 18h à 19h30 (parcours adaptés avec pas ou peu de dénivelé, distance de 5/6 km en moyenne, cadence faible à modérée de 4/5 km/h) NB : Les bâtons vous sont prêtés lors de la première séance.
- un cycle dit "confirmés" (de fin octobre à mars) dont l'objectif sera le perfectionnement à l'activité le MERCREDI de 9h30 à 11h30 (parcours variés avec recherche de dénivelé, variation d'allure, travail en fractionné, cadence modérée à soutenue).

Le cycle 1 "débutants" débute le mardi 05 septembre 2023.

Les tarifs suivants sont valables pour un cycle "débutants" de 7 séances :

TARIF 1 : 70€

TARIF 2 : 49€

TARIF 3 : 35€

Le cycle "confirmés" débute le mercredi 25 octobre 2023.

Les tarifs suivants sont valables pour le cycle "confirmés" de 20 séances :

TARIF 1 : 180€

TARIF 2 : 125€

TARIF 3 : 90€



ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

RANDONNÉES PÉDESTRES



Intervenants : bénévoles formés au PSC 1

Activité de groupe en plein air qui s'effectue à pied en suivant un itinéraire (balisé ou non). C'est à la fois un loisir de découverte et une forme d'exercice physique, facilement accessible et praticable.

Deux jours de sorties (mardi et / ou jeudi) vous sont proposés, avec chacun sa particularité et sa distance, durant toute l'année :

- le **MARDI**, départ entre 9h et 9h30 pour un parcours de 15km environ avec un dénivelé de 350m en moyenne (pas ou peu de difficultés).
- le **JEUDI**, départ entre 8h30 et 9h, pour un parcours de 20km environ avec un dénivelé de 500m en moyenne (avec quelques difficultés).

Le programme détaillé des randonnées sera disponible à l'OPAD 15 jours avant la date de la première sortie de chaque trimestre (Automne, Hiver, Printemps, Eté).

Il est conseillé d'avoir en sa possession le document médical du randonneur lors de chaque sortie (disponible à l'accueil ou sur notre site internet).

RANDONNÉES PÉDESTRES



Lieu	Jours	Horaires
Selon le programme	Mardi OU Jeudi***	En journée

Environ 40 sorties durant toute l'année (pas de rando en août)

La saison débute les mardi 3 & jeudi 5 octobre 2023.

Les tarifs suivants sont valables pour un jour de rando (mardi ou jeudi) pour toute la saison :

TARIF 1 : 42€

TARIF 2 : 30€

TARIF 3 : 21€

DEMANDEZ LE PASS RANDO !

Il vous donne la possibilité de randonner le **mardi ET le jeudi**, selon votre convenance, aux tarifs suivants :

TARIF 1 : 50€

TARIF 2 : 35€

TARIF 3 : 25€

*** En raison des fortes contraintes liées aux jours de chasse (de mi-octobre à fin février), le jour de randonnée du jeudi pourra être déplacé au vendredi certaines semaines.



Pensez à prendre votre licence FFRandonnée à l'accueil de l'OPAD !

Détenir sa licence FFRandonnée, c'est :

- Soutenir son action, celle de ses comités et de tous les bénévoles qui œuvrent pour le balisage et l'entretien des itinéraires de qualité, pour la protection de l'environnement et pour le développement de la pratique de la randonnée.
- Accéder à de nombreuses formations : animateur de randonnée, premiers secours, lecture de carte, balisage...
- Bénéficier d'assurances adaptées à la pratique de la randonnée en France et dans le monde entier (accidents corporels, rapatriement, frais de recherche et de secours...).
- Profiter de tarifs préférentiels chez ses nombreux partenaires (liste complète sur www.ffrandonnee.fr).



ACTIVITÉS EXTÉRIEURES



SORTIES PÉDESTRES

6 & 9 KM - LUNDI

Intervenants : bénévoles formés au PSC 1

Ces randonnées douces avec pas ou peu de difficultés sont accessibles à tous, débutants ou experts. Des sorties de 6 et 9 km (distances approximatives) vous sont proposées sur 3 cycles : Automne, Hiver et Printemps (de septembre 2023 à juin 2024). Le programme détaillé des sorties sera disponible à l'OPAD 15 jours avant la date de la première sortie de chaque cycle. Lors de l'inscription, vous pouvez choisir de vous inscrire sur un, deux ou trois cycles. Les inscriptions en cours d'année se feront en fonction des places restantes. *Il est conseillé d'avoir en sa possession le document médical du randonneur lors de chaque sortie (disponible à l'accueil ou sur notre site internet).*

Groupe 6 km 🥾🥾 : allure de marche modérée, temps de marche de 2h à 2h30, dénivelé faible à modéré.

Groupe 9 km 🥾🥾🥾 : allure de marche modérée à soutenue, temps de marche de 2h30 à 2h45, dénivelé modéré.

Cycle	Parcours	Jour	Horaires
Automne, Hiver, Printemps	6 km 9 km	Lundi	13h15 à 17h

Le lieu de rendez-vous est défini pour chaque sortie selon le programme. Le transport A/R est effectué par un bus de tourisme. **Attention places limitées !**

SORTIES PÉDESTRES

3-4 KM - MARCHE SANTÉ "GRANDS SENIORS"

MERCREDI



Ces randonnées (très) douces sans difficulté sont accessibles à tous. Des sorties dont la distance est comprise entre 3 et 4 km vous sont proposées sur 3 cycles : Automne, Hiver et Printemps (de septembre 2023 à juin 2024). Le programme détaillé des sorties sera disponible à l'OPAD 15 jours avant la date de la première sortie de chaque cycle. Lors de l'inscription, vous pouvez choisir de vous inscrire sur un, deux ou trois cycles. Les inscriptions en cours d'année se feront en fonction des places restantes. *Il est conseillé d'avoir en sa possession le formulaire médical du randonneur lors de chaque sortie.*

Groupe 3-4 km 🐢 : allure de marche très modérée, temps de marche de 1h30 à 2h, dénivelé très faible.

Cycle	Parcours	Jour	Horaires
Automne, Hiver, Printemps	3-4 km	Mercredi	14h à 17h

Le lieu de rendez-vous est défini pour chaque sortie selon le programme.
Le transport A/R est effectué par un minibus et / ou via le réseau Divia.

Attention places limitées !

10 sorties par cycle (essentiellement hors vacances scolaires).

3 cycles : Automne, Hiver, Printemps.

Le cycle Automne débute le lundi 18 septembre (pour les groupes 6 et 9 km) et le mercredi 4 octobre 2023 (pour le groupe 3-4 km).

Les tarifs suivants sont valables pour un cycle (quelle que soit la distance choisie) :

TARIF 1 : 85€

TARIF 2 : 60€

TARIF 3 : 43€



ACTIVITÉS EXTÉRIEURES



GOLF

Intervenant : Emile BERTHIER (éducateur professionnel golf)

Sport de concentration et de maîtrise par excellence, le golf vous permet de profiter du plein air tout en améliorant vos capacités d'attention et votre coordination gestuelle. Venez vous initier ou vous perfectionner dans cette activité au sein du magnifique golf de Norges-la-Ville. Cours en comité réduit pour vous permettre une progression optimale. *Matériel mis à disposition sur place.*

Période	Jour	Horaires	Niveau
Cycles 1 & 2	Vendredi	10h30 à 12h	Initiation
Cycles 1 & 2	Jeudi	11h à 12h	Perfectionnement

10 séances (initiation) et 8 séances (perfectionnement) par cycle hors vacances scolaires.
Les cycles 1 débutent les jeudi 14 et vendredi 15 septembre 2023.

Les tarifs suivants sont valables pour un cycle "initiation" :

TARIF 1 : 158€

TARIF 2 : 110€

TARIF 3 : 79€

Les tarifs suivants sont valables pour un cycle "perfectionnement"
(critères d'inscription : avoir réalisé au moins 2 cycles "initiation") :

TARIF 1 : 125€

TARIF 2 : 88€

TARIF 3 : 63€



ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

CYCLO-DÉCOUVERTE



Intervenants : les éducateurs des CYCLO-RANDONNEURS DIJONNAIS

Une activité cyclo encadrée, sécurisée, pour retrouver le plaisir des virées en deux roues, en ville ou à la campagne. Elle se déroule en 2 temps :

- un volet dit "remise en selle" où l'objectif est de se réapproprier le vélo en toute confiance et revoir le code de la route,
- un volet dit "cyclo-découverte", qui permet de partir en toute sécurité sur des balades-plaisir autour de Dijon.

Deux cycles, Automne et Printemps, vous sont proposés afin de profiter de conditions plus favorables à la pratique. Cette activité est proposée en petit groupe (4 à 10 personnes) afin de permettre une bonne qualité d'encadrement. *Equipement nécessaire : vélo (plusieurs types de cycles acceptés : divia vélo, VTC, etc), gants, casque.*

Certificat médical spécifique à l'activité obligatoire (fourni à l'inscription ou disponible en ligne sur notre site).

Période	Jour	Horaires
Cycles Automne & Printemps	Mardi	14h à 17h

7 séances par cycle hors vacances scolaires. Le cycle Automne débute le mardi 19 septembre 2023. Les tarifs suivants sont valables pour un cycle (licence FFCT incluse) :

TARIF 1 : 79€

TARIF 2 : 55€

TARIF 3 : 40€



ACTIVITÉS INDOOR

TENNIS DE TABLE

NOUVEAU !

Intervenant : Yann YVRAY (éducateur sportif)

Profitez des conseils de l'éducateur du DIJON TENNIS DE TABLE pour progresser par paliers et développer votre technique à l'aide d'exercices ludiques. Vous disputerez des matchs dans une bonne ambiance !

NB : Un tarif préférentiel vous est réservé si vous pratiquez également le badminton.

Période	Lieu	Jour	Horaires
Cycle (Octobre à Novembre)	Centre sportif de la Source	Jedi	14h15 à 15h15

7 séances hors vacances scolaires. Le cycle débute le jeudi 5 octobre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour le cycle de tennis de table :

TARIF 1 : 49€

TARIF 2 : 34€

TARIF 3 : 25€

Les tarifs suivants sont valables pour le double cycle badminton et tennis de table (14 séances) :

TARIF 1 : 84€

TARIF 2 : 59€

TARIF 3 : 42€



BADMINTON

NOUVEAU !



Intervenant : Mathieu MESPOULHE (éducateur sportif KLUBE)

L'éducateur du KLUBE sera à vos côtés pour vous aider à progresser par paliers et développer votre technique à l'aide d'exercices ludiques. Vous pourrez disputer des matchs dans une atmosphère conviviale !

NB : Un tarif préférentiel vous est réservé si vous pratiquez également le tennis de table.

Période	Lieu	Jour	Horaires
Cycle (Janvier à Février)	Le Klube	Jedi	14h15 à 15h15

7 séances hors vacances scolaires. Le cycle débute le jeudi 11 janvier 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour le cycle de badminton :

TARIF 1 : 49€

TARIF 2 : 34€

TARIF 3 : 25€

Les tarifs suivants sont valables pour le double cycle badminton et tennis de table (14 séances) :

TARIF 1 : 84€

TARIF 2 : 59€

TARIF 3 : 42€



PÉTANQUE



Intervenants : les éducateurs fédéraux de l'ASSOCIATION DIJONNAISE BOULODROME

Dijon, ville hôte de la Coupe du Monde de pétanque en 2024 !

Profitez-en pour venir découvrir cette activité ludique, conviviale et ouverte à tous, quel que soit votre niveau. Vous avez la possibilité, à la fois de vous "initier" à cette pratique, et/ou de vous "perfectionner" pour les plus avertis. Cette activité est proposée en collaboration avec l'Association Dijonnaise Boulodrome, ce qui vous garantit une qualité d'accueil grâce à sa structure couverte, sans oublier un encadrement de qualité qui saura vous conseiller durant tout ce cycle.

Un jeu de boules de pétanque classique est demandé.

Période	Lieu	Jour	Horaires
Cycle (Octobre à Mars)	Boulodrome couvert	Mercredi	14h30 à 16h30

15 séances hors vacances scolaires.

Le cycle débute le mercredi 11 octobre 2023.

Les tarifs suivants sont valables pour le cycle entier :

TARIF 1 : 90€

TARIF 2 : 63€

TARIF 3 : 45€

SPORT SANTÉ SUR ORDONNANCE



Intervenant : Thomas MANCHIN (Licence APAS)

Dans le cadre de la loi *prescription d'activité physique par le médecin généraliste et du développement du sport santé sur ordonnance*, cette offre est proposée conjointement par l'OPAD et l'UFR STAPS de l'Université de Bourgogne. Elle a pour objectif de proposer un panel d'activités physiques adaptées aux capacités et à l'état de santé des personnes. La pratique physique est progressive, sécurisée, adaptée car associée à la connaissance des pathologies, des limitations fonctionnelles, des contre-indications et se fait dans le respect des recommandations médicales. Elle est encadrée par un professionnel de l'activité physique adaptée.

● PUBLIC :

Cette activité s'adresse aux personnes avançant en âge, ne pouvant plus pratiquer dans de bonnes conditions et/ou porteuses de maladies chroniques (diabète, surpoids/obésité, troubles cardiaques, respiratoires, lombalgiques, ostéoarticulaires, locomoteurs, prothèses, post-cancer...). Les personnes souhaitant intégrer cette activité doivent préalablement s'adresser à l'OPAD afin d'obtenir le livret du participant.

L'inscription peut être conditionnée par le certificat d'aptitudes ou d'inaptitudes partielles établi après un bilan médico-sportif.

● ACTIVITES PROPOSEES :

Multi-activités réalisées en groupe permettant de solliciter les capacités musculaires, d'endurance, de souplesse, d'équilibre et de coordination. Le caractère ludique des activités proposées ainsi que l'échange, le plaisir et le partage constituent l'identité de ce cours.

Groupe en nombre réduit (12 personnes maximum).

Lieu	Jour	Horaires
UFR Staps	Vendredi	16h30 à 18h

1 séance test + 20 séances hors vacances scolaires + 2 bilans. La saison débute le vendredi 22 septembre 2023. Les tarifs suivants sont valables pour la saison :

TARIF 1 : 158€

TARIF 2 : 110€

TARIF 3 : 80€



Abb.
REPORTAGES

ACTIVITÉS ADAPTÉES



LE TANGO DES AÎNÉS

LE TANGO POUR NE PAS TOMBER

Intervenants : Florencia SEGURA (danseuse de tango)
et Patrick BULLIER (accordéoniste)

Grâce aux mouvements adaptés, le tango des aînés permet de faciliter, voire d'améliorer sa mobilité et sa résistance. Il développe l'équilibre et permet d'acquérir une meilleure coordination gestuelle. Danser stimule les sens et booste la mémoire. La musique favorise un climat d'apaisement, de bien-être et de plaisir. Cette activité se pratique seul, à deux ou à plusieurs, selon les séances, par le biais d'exercices ludiques. Dans le cadre magnifique de l'Hôtel Maleteste, vous serez encadrés par une danseuse et un musicien.

Une activité en collaboration avec ABB REPORTAGES.

Période	Lieu	Jour	Horaires
Cycles 1 & 2	Hôtel Maleteste	Vendredi	15h à 16h15

15 séances par cycle hors vacances scolaires.
Le cycle 1 débute le vendredi 22 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :

TARIF 1 : 105€

TARIF 2 : 74€

TARIF 3 : 53€



ACTIVITÉS RYTHMIQUES



LE PLAISIR DE DANSER

Intervenant : Bousif MANSOURI (Ecole Mansouri)

Que vous soyez seul, en couple ou avec vos ami(e)s, venez découvrir le plaisir de danser. Rien de tel qu'une heure de danse par semaine pour passer un bon moment, oublier tous les tracas de la vie quotidienne, développer la confiance en soi et rencontrer de nouvelles personnes. Votre intervenant vous propose un programme varié, adapté et accessible à tous, quel que soit votre niveau, et le tout dans une super ambiance. Plusieurs styles de danses sont au programme : danses de salon (paso, valse, rock), danses latino (salsa, bachata...), danses en ligne ou en solo (charleston, madison...). Le professeur sait s'adapter au groupe et reste ouvert à d'autres demandes.*

**Un pass perfectionnement de 30 minutes pourra être mis en place à l'issue du cours pour les personnes confirmées ou ayant déjà participé à plusieurs cycles (sous réserve d'un nombre suffisant de personnes intéressées. Tarifs à confirmer. Informations à la rentrée).*

Période	Lieu	Jour	Horaires
Cycles 1 & 2	Maison Maladière	Vendredi	14h à 15h

15 séances par cycle hors vacances scolaires.
Le cycle 1 débute le vendredi 22 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :

TARIF 1 : 80€

TARIF 2 : 56€

TARIF 3 : 40€



ZUMBA

Intervenant : Angélique VERGUEIRO (instructrice zumba)

La Zumba est une danse fitness accessible à tous et pratiquée le plus souvent sur une musique latine entraînante et festive (comme la salsa, le merengue, la cumbia ou encore le reggaeton).

Dans une atmosphère ludique, gaie et conviviale, vous enchainerez des mouvements faciles et adaptés sur des rythmes variés. La Zumba sollicite le cardio, la tonicité musculaire, la coordination, la synchronisation gestuelle et la mémorisation, le tout orchestré par un intervenant qui saura dynamiser ce cours.

Ambiance garantie !

Période	Lieu	Jour	Horaires
Cycles 1 & 2	Maison Phare Annexe 2	Jeudi	10h45 à 11h45

*15 séances par cycle hors vacances scolaires.
Le cycle 1 débute le jeudi 21 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :*

TARIF 1 : 90€

TARIF 2 : 63€

TARIF 3 : 45€



ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE



KINÉSIOLOGIE

Intervenante : Christine JOUBERT (kinésiologue)

La kinésiologie est une méthode douce basée sur les principes de la médecine chinoise. Elle vise le mieux-être global, la détente, la gestion du stress et aussi l'optimisation de vos capacités (mémoire, concentration, coordination, équilibre, souplesse, vision...).

Période	Lieu	Jour	Horaires
Cycles 1 & 2	Maison Maladière	Mercredi	9h15 à 10h15
Cycles 1 & 2	Maison Maladière	Mercredi	10h30 à 11h30

*15 séances par cycle hors vacances scolaires.
Le cycle 1 débute le mercredi 20 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :*

TARIF 1 : 105€

TARIF 2 : 74€

TARIF 3 : 53€



ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE



YOGA

Intervenante : Nadine MICHAUD
(diplômée de la Fédération des Yogas Traditionnels)

Le Hatha-Yoga est une discipline qui s'adresse à tout le monde. Il favorise la libération de toutes les tensions accumulées dans les différents systèmes du corps : physique et mental. Cette activité permet d'améliorer votre souplesse, de renforcer vos muscles de manière générale, de réduire le stress et l'anxiété. **NB** : Apporter son tapis de sol.

Période	Lieu	Jour	Horaires
Cycles 1 & 2	Salle Chaudronnerie (Haute)	Mercredi	9h15 à 10h30
Cycles 1 & 2	Salle Chaudronnerie (Haute)	Mercredi	10h45 à 12h

15 séances par cycle hors vacances scolaires.
Le cycle 1 débute le mercredi 20 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :

TARIF 1 : 105€

TARIF 2 : 74€

TARIF 3 : 53€



ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE



QI GONG

Intervenants : Alberto RODRIGUEZ

(éducateur sportif diplômé IHQG en Chine et en France)

Christèle STRIKAR (Instructeur en Qi Gong YMAA Fédération)

Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise. Elle regroupe un ensemble d'exercices destinés à harmoniser les trois éléments : le corps, la respiration et l'esprit. Cette pratique se caractérise par des mouvements lents, souples et fluides, ainsi qu'une maîtrise de la respiration, du souffle et de l'attention. Elle a pour but de lutter contre les effets négatifs de la sédentarité, du vieillissement et du stress.

Période	Lieu	Jour	Horaires	Intervenant
Cycles 1 & 2	Gymnase Boivin	Mercredi	10h à 11h	Alberto RODRIGUEZ
Cycles 1 & 2	Gymnase Boivin	Mercredi	11h15 à 12h15	Christèle STRIKAR

15 séances par cycle hors vacances scolaires.
Le cycle 1 débute le mercredi 20 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :

TARIF 1 : 70€

TARIF 2 : 49€

TARIF 3 : 35€



ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE



SOUFFLE ET SON

Intervenante : Anne BOUZON
(musicienne, présidente d'ARECIBOW)

Respirer, improviser, chanter ensemble (accompagnés de la guitare), jouer de sa voix avec les chansons, prendre plaisir à tisser des mélodies simples et libres, partager l'aventure avec simplicité, être en harmonie avec soi-même, aimer sa voix : *Souffle & Son* réunit tout cela à la fois. L'atelier se passe dans un esprit créatif et chaleureux. Assis pour l'apprentissage des chansons et l'improvisation, après un temps d'échauffement debout, nous explorons nos capacités vocales ensemble. Ce n'est pas un cours de chant, c'est une promenade vocale guidée par des harmonies, des styles et des textes de chansons.

Période	Lieu	Jour	Horaires
Cycles 1 & 2	Salle OPAD Haute	Jeudi	17h à 18h

10 séances par cycle hors vacances scolaires.
Le cycle 1 débute le jeudi 21 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :

TARIF 1 : 53€

TARIF 2 : 37€

TARIF 3 : 27€



COEUR ET SANTÉ

Intervenant : Kevin RUIZ (BPJEPS AG2F, formation PILATES)

Mélange d'exercices de renforcement musculaire et de travail cardiovasculaire, cette activité est adaptée aux personnes aimant se muscler en bougeant.

Lieu	Jour	Horaires
Chez vous (via zoom sur votre ordinateur)	Lundi	15h30 à 16h30

25 séances minimum hors vacances scolaires.
La saison débute le lundi 25 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :

TARIF 1 : 65€

TARIF 2 : 46€

TARIF 3 : 33€

LE RENDEZ-VOUS GYM



Intervenant : Paul VITRÉ (BPJEPS APT)

Un combiné de gymnastique source de plaisir et détente ! Ce rendez-vous permet d'alterner et varier les exercices et la forme de travail proposés : ateliers, circuit ludique... Chaque séance propose un échauffement progressif et du renforcement musculaire adaptés pour finir avec des assouplissements. L'objectif reste d'entretenir sa forme physique de manière générale depuis son salon !

Lieu	Jour	Horaires
Chez vous (via zoom sur votre ordinateur)	Vendredi	8h30 à 9h30

25 séances minimum hors vacances scolaires.
La saison débute le vendredi 29 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :

TARIF 1 : 65€

TARIF 2 : 46€

TARIF 3 : 33€



SOUPLESSE ET RELAXATION

Intervenant : Kevin RUIZ (BPJEPS AG2F, formation PILATES)

Cette activité vise à combiner des exercices de gymnastique douce et de yoga en y associant une technique de respiration adaptée afin de travailler son élasticité musculaire, et redonner aux muscles toute leur mobilité. Elle permet de diminuer les tensions tout en aidant à retrouver la sérénité, une sensation de bien-être et une maîtrise de soi.

Lieu	Jour	Horaires
Chez vous (via zoom sur votre ordinateur)	Vendredi	10h45 à 11h45

*25 séances minimum hors vacances scolaires.
La saison débute le vendredi 29 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :*

TARIF 1 : 65€

TARIF 2 : 46€

TARIF 3 : 33€

LE PACK GYM



Notre offre numérique vous permet de combiner deux ou trois activités gymniques à des tarifs préférentiels, au choix parmi :

- COEUR & SANTE,
- le RENDEZ-VOUS GYM,
- SOUPLESSE & RELAXATION

PACK GYM 2 ACTIVITES :

TARIF 1 : 95€

TARIF 2 : 67€

TARIF 3 : 48€

PACK GYM 3 ACTIVITES :

TARIF 1 : 115€

TARIF 2 : 88€

TARIF 3 : 58€

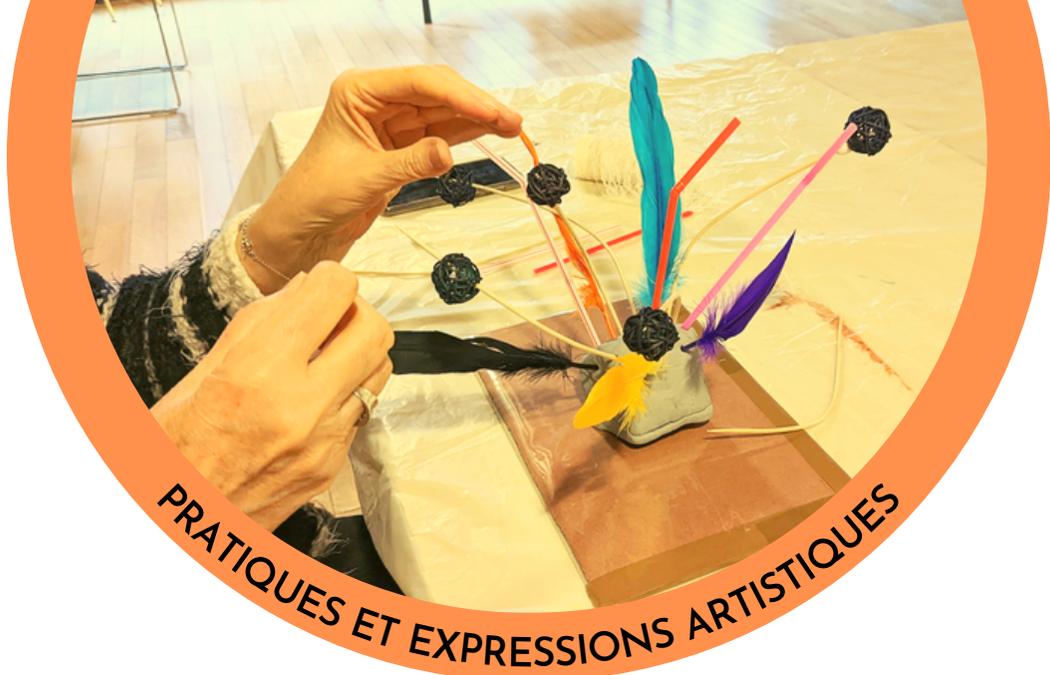


CULTURE

LES CALENDRIERS ET PROGRAMMES
DÉTAILLÉS DE TOUTES LES ACTIVITÉS
CULTURELLES SONT DISPONIBLES SUR NOTRE
SITE OPAD-DIJON.FR.

POUR TOUTES LES PRATIQUES ARTISTIQUES,
BÉNÉFICIEZ D'UNE REMISE DE 10% SUR
PRÉSENTATION DE VOTRE CARTE
D'ADHÉRENT CHEZ NOTRE PARTENAIRE :
LE COIN DES ARTS - DALBE
(20 BD DE LA TRÉMOUILLE À DIJON)





DÉCOUVRIR L'EXPRESSION CRÉATIVE

Intervenante : Dominique MARILLEY
(animatrice d'ateliers d'expression créative)

Cet atelier s'adresse majoritairement à des personnes n'ayant pas ou très peu eu l'occasion de s'exprimer artistiquement, ou pour expérimenter une nouvelle approche créative. COLLER, PEINDRE, ASSEMBLER : l'objectif est de s'appuyer sur son imagination, ses ressources intérieures et ses sensations pour créer. Une dynamique de groupe chaleureuse est instaurée, favorisant la confiance en soi et le bien-être.

NB : Le matériel sera fourni par l'intervenante.

Période	Lieu	Jour	Horaires
Cycles 1 & 2	Salle Chaudronnerie Haut	Mardi	9h15 à 11h45

8 séances par cycle hors vacances scolaires.
Le cycle 1 débute le mardi 19 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :

TARIF 1 : 139€

TARIF 2 : 97€

TARIF 3 : 70€



LE PLAISIR DU DESSIN

Intervenante : Bérengère de CRECY
 (artiste plasticienne diplômée des Beaux-Arts)

Cet atelier propose une série d'expérimentations ludiques et variées pour aborder les bases du dessin : ombres et lumières, proportions, contraste, composition, perspectives, scènes de vie prises sur le vif, couleur...

NB : la liste du matériel sera fournie à la rentrée.

Lieu	Jour	Horaires
Salle Niki de Saint Phalle	Vendredi	14h à 16h

30 séances minimum hors vacances scolaires.
 La saison débute le vendredi 22 septembre 2023.
 Les tarifs suivants sont valables pour la saison :

TARIF 1 : 139€

TARIF 2 : 97€

TARIF 3 : 70€



TECHNIQUES DU DESSIN

Intervenant : Igor MISYATS
(artiste plasticien diplômé des Beaux-Arts)

Dans cet atelier, il s'agit de découvrir ou de revoir les bases indispensables au dessinateur débutant ou confirmé : le matériel de dessin, les perspectives, les formes, l'ombre et la lumière, les proportions, le mouvement, la texture...

NB : la liste du matériel sera fournie à la rentrée.

Période	Lieu	Jour	Horaires
Cycles 1 & 2	Salle Tillot 2	Vendredi	14h30 à 16h30

15 séances par cycle hors vacances scolaires.
Le cycle 1 débute le vendredi 22 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :

TARIF 1 : 139€

TARIF 2 : 97€

TARIF 3 : 70€



PRATIQUES ET EXPRESSIONS ARTISTIQUES

L'ART DU PORTRAIT

NOUVEAU !

Intervenant : Igor MISYATS
(artiste plasticien diplômé des Beaux-Arts)

Dans ce cours de dessin au crayon, fusain, à la sanguine et au pastel, vous acquerez toutes les connaissances nécessaires pour dessiner des portraits.

NB : la liste du matériel sera fournie à la rentrée.

Période	Lieu	Jour	Horaires
Cycles 1 & 2	Salle Tillot 2	Jeudi	14h à 16h

*15 séances par cycle hors vacances scolaires.
Le cycle 1 débute le jeudi 21 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :*

TARIF 1 : 139€

TARIF 2 : 97€

TARIF 3 : 70€



PEINTURE À L'HUILE, AQUARELLE ET PASTEL

Intervenant : Christian MARCQ (animateur d'arts plastiques)

Avec sa formule très souple, cet atelier offre une grande liberté de sujets à traiter. Il permet de se perfectionner ou de s'initier à plusieurs techniques. *NB : la liste du matériel sera fournie à la rentrée.*

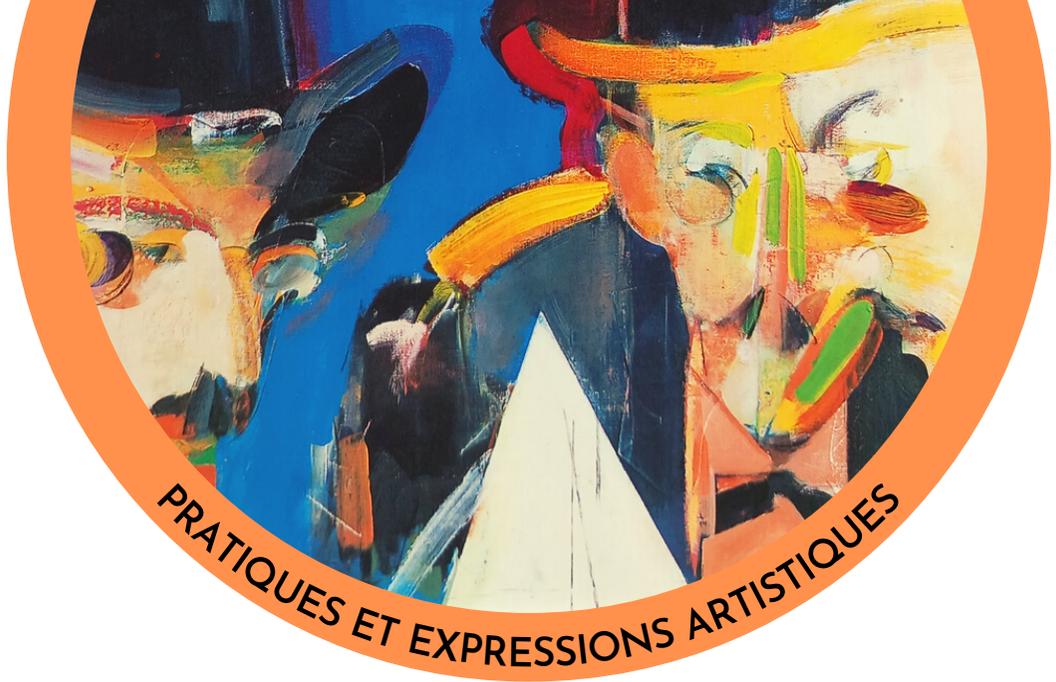
Lieu	Jour	Horaires
Salle Tillot 1	Lundi	9h à 11h30
Salle Tillot 1	Mardi	13h30 à 16h
Salle Tillot 1	Jeudi	9h à 11h30
Salle Tillot 1	Vendredi	9h à 11h30
Salle Tillot 1	Vendredi	13h30 à 16h

30 séances minimum hors vacances scolaires.
La saison débute la semaine du 18 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :

TARIF 1 : 139€

TARIF 2 : 97€

TARIF 3 : 70€



PEINTURE CRÉATIVE ET LUDIQUE

NOUVEAU !

Intervenante : Bérengère de CRECY
(artiste plasticienne diplômée des Beaux-Arts)

Cet atelier s'adresse à tous ceux qui veulent aborder la peinture avec créativité à l'aide de techniques mixtes : mélanges de peinture, dessin, collage, fusain... Sur différents supports (papier journal, marouflé sur toile ou carton, matériaux naturels ou recyclés...), vous alternez copie de maître et travail personnel, vous créez de la nouveauté et vous vous emparez de l'histoire de l'art avec un brin d'humour et créativité.

NB : la liste de fournitures se décidera avec vous à la rentrée sur une base de peinture acrylique.

Période	Lieu	Jour	Horaires
Cycles 1 & 2	Salle Pierre Bonnard	Mardi	9h à 11h30

15 séances minimum par cycle hors vacances scolaires.

Le cycle 1 débute le mardi 19 septembre 2023.

Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :

TARIF 1 : 85€

TARIF 2 : 60€

TARIF 3 : 43€



ART GRAPHIQUE

Intervenant : Igor MISYATS
(artiste plasticien diplômé des Beaux-Arts)

Cet atelier propose des cours de peinture moderne avec une méthode individualisée propice à la création personnelle s'appuyant sur des techniques variées (acrylique, huile, collage, techniques mixtes).

NB : la liste du matériel sera fournie à la rentrée.

Période	Lieu	Jour	Horaires
Cycles 1 & 2	Salle OPAD Haut	Mardi	9h à 11h30
Cycles 1 & 2	Salle OPAD Haut	Jeudi	9h à 11h30

*15 séances par cycle hors vacances scolaires.
Le cycle 1 débute les mardi 19 et jeudi 21 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :*

TARIF 1 : 169€

TARIF 2 : 118€

TARIF 3 : 85€



PEINTURE SUR SOIE

Intervenante : Gye Sung VAISSBAND (diplômée des Beaux-Arts)

Cet art qui s'exerce sur un matériau noble, la soie, permet la réalisation d'ouvrages variés utilisant diverses techniques, des plus simples aux plus sophistiquées : gutta, aquarelle, cire...

NB : la liste du matériel sera fournie à la rentrée.

Lieu	Jour	Horaires
Salle Tillot 2	Mardi	9h à 11h30

30 séances hors vacances scolaires.
 La saison débute le mardi 19 septembre 2023.
 Les tarifs suivants sont valables pour la saison :

TARIF 1 : 139€

TARIF 2 : 97€

TARIF 3 : 70€



PEINTURE CHINOISE ET CALLIGRAPHIE

Intervenante : Gye Sung VAISSBAND (diplômée des Beaux-Arts)

Dans cet atelier, il s'agit de comprendre l'esprit de la beauté, en faisant passer dans la forme écrite une émotion, une sensibilité et une manière d'être. Cet atelier propose un « style lettré » qui est la forme la plus directe qui soit. On peint alors sans repère et sans dessin préalable, chaque trait est définitif, trouve sa place d'un seul coup.

NB : la liste du matériel sera fournie à la rentrée.

Lieu	Jour	Horaires
Salle OPAD Haut	Lundi	14h à 16h

30 séances hors vacances scolaires.
La saison débute le lundi 18 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :

TARIF 1 : 139€

TARIF 2 : 97€

TARIF 3 : 70€



CALLIGRAPHIE LATINE ET HISTOIRE DE L'ECRITURE

Intervenante : Laurence REMONGIN (artiste calligraphe)

Apprenez à calligraphier nos écritures anciennes à la plume métallique. Le premier cycle sera consacré aux écritures italiques dont la Chancelière et l'Anglaise. La Chancelière est une écriture du XVI^e siècle, délicate et raffinée. L'Anglaise, elle, est apparue au XVIII^e siècle en Grande-Bretagne. *NB : la liste du matériel sera fournie à la rentrée.*

Période	Lieu	Jour	Horaires
Cycles 1 & 2	Salle OPAD Haut	Mercredi	14h30 à 16h30

*15 séances par cycle hors vacances scolaires.
Le cycle 1 débute le mercredi 20 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :*

TARIF 1 : 95€

TARIF 2 : 68€

TARIF 3 : 48€



PRATIQUES ET EXPRESSIONS ARTISTIQUES

ATELIER TERRE ET SCULPTURE

Intervenante : Bérengère de CRECY
(artiste plasticienne diplômée des Beaux-Arts)

L'atelier terre, c'est l'art de modeler une tête, un visage, des figures et figurines, profils, médaillons, bas-reliefs, scènes de vie, animaux, constructions... Du petit modelage primitif aux notions de sculpture contemporaine.

NB : la liste du matériel sera fournie à la rentrée.

Période	Lieu	Jour	Horaires
Cycles 1 & 2	Salle Pierre Bonnard	Lundi	9h à 12h

15 séances minimum par cycle hors vacances scolaires.

Le cycle 1 débute le lundi 18 septembre 2023.

Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :

TARIF 1 : 139€

TARIF 2 : 97€

TARIF 3 : 70€



LA RUCHE AUX CONTES

Une activité en autonomie

Venez rejoindre notre petit groupe de conteuses et conteurs bénévoles et découvrez en leur compagnie une passion pour l'univers du merveilleux et un engouement pour cette belle tradition orale. Venez partager de jolis moments, écouter, conter, échanger autour du conte.

Lieu	Jour	Horaires
Salle Debussy	Lundi	14h30 à 17h

*10 séances minimum hors vacances scolaires.
La saison débute en octobre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :*

TARIF 1 : 45€

TARIF 2 : 32€

TARIF 3 : 23€



ARTS DE LA SCÈNE

THÉÂTRE COMIQUE / THÉÂTRE CLASSIQUE

Intervenant : Serge LASCOMBES

(auteur, acteur et metteur en scène de théâtre)

Entrez dans la fabrique de rires et d'émotions qu'est l'activité-théâtre de l'OPAD. Cet atelier se propose d'aborder la pratique théâtrale de façon ludique et s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux personnes ayant déjà une expérience de la scène. Le contenu des séances est varié : initiation aux jeux et exercices traditionnels du théâtre, improvisation ou exploration des formes théâtrales burlesques, basées en grande partie sur des techniques gestuelles et corporelles. Différents textes sont abordés (monologues, dialogues, farces, sketches, scènes comiques ou dramatiques), de façon à permettre aux participants de jouer plusieurs rôles ou personnages. Le tout formant la base du projet de saison dans lequel chacun pourra exprimer la pleine mesure de son talent et de sa créativité.

Lieu	Jour	Horaires
Maison Phare (Extension)	Lundi	14h à 16h30

30 séances hors vacances scolaires.

La saison débute le lundi 18 septembre 2023.

Les tarifs suivants sont valables pour la saison :

TARIF 1 : 195€

TARIF 2 : 135€

TARIF 3 : 95€



CHORALE

Intervenante : Anne BOUZON
 (musicienne, présidente d'ARECIBOW)

La chorale de l'OPAD propose, dans une atmosphère chaleureuse, de venir chanter à deux, trois ou quatre voix, des chansons et des airs tirés du répertoire classique, en fonction de leur niveau.

Nous offrons quelques concerts à la fin de l'année, avec un répertoire d'une quinzaine de chants.

Lieu	Jour	Horaires
Salle Valendons	Lundi	14h30 à 16h

*30 séances hors vacances scolaires.
 La saison débute le lundi 18 septembre 2023.
 Les tarifs suivants sont valables pour la saison :*

TARIF 1 : 65€

TARIF 2 : 45€

TARIF 3 : 35€



GROUPE DE LECTURE

Intervenante : Elisabeth LECLAND (bénévole)

L'objectif est de se retrouver une fois par mois pour choisir un ouvrage et en parler après l'avoir lu. Lors de la première rencontre, le groupe établit une liste de livres à lire selon les goûts de chacun.

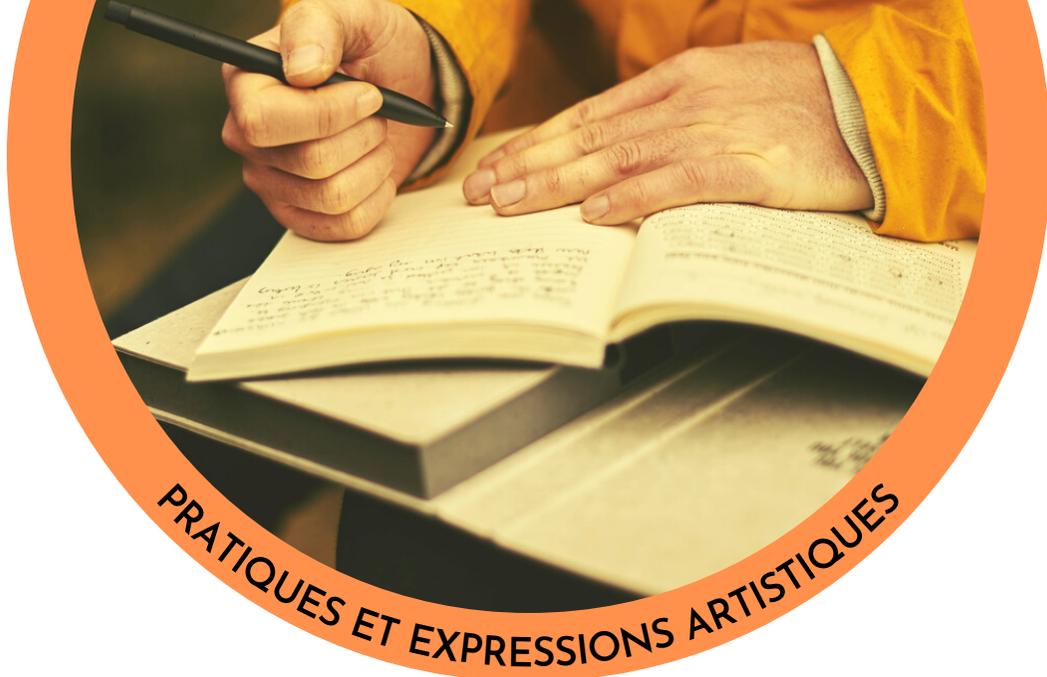
Lieu	Jour	Horaires
Salle OPAD Bas	Judi	10h30 à 12h

*10 séances hors vacances scolaires.
La saison débute le jeudi 28 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :*

TARIF 1 : 40€

TARIF 2 : 28€

TARIF 3 : 20€



ATELIER D'ÉCRITURE

Intervenante : Marie VINDY (auteure et journaliste)

Cet atelier consiste en un travail d'écriture de textes autour de thèmes proposés. Il s'agit surtout de découvrir les rapports entre soi-même et l'écrit, les styles et les formes littéraires : exercices personnels et collectifs, partage des difficultés rencontrées, lecture collective des travaux de chacun, apprentissage du code typographique, enrichissement du vocabulaire. L'objectif est d'écrire juste et vrai, en réduisant tout fossé entre intention et résultat.

Lieu	Jour	Horaires
Salle Debussy	Vendredi	14h30 à 17h

*18 séances hors vacances scolaires.
La saison débute le vendredi 22 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :*

TARIF 1 : 169€

TARIF 2 : 118€

TARIF 3 : 85€



LANGUES



ANGLAIS

COMMUNICATION & CIVILISATION

Intervenants : AMIS'MOTS (formateurs natifs)

Bernadette PALLEGOIX (enseignante d'anglais)

Lieu	Jour	Horaires	Niveau	Intervenant
OPAD Salle Haut	Mercredi	10h à 11h15	Conversation	Bernadette PALLEGOIX
Maison des Associations	Vendredi	13h30 à 15h	Intermédiaire	Amis'Mots
Maison des Associations	Vendredi	15h05 à 16h35	Débutant / Faux débutant	Amis'Mots
Maison des Associations	Vendredi	16h40 à 18h10	Conversation / Avancé	Amis'Mots
OPAD Salle Haut	Vendredi	10h15 à 11h30	Intermédiaire	Bernadette PALLEGOIX

30 séances hors vacances scolaires. La saison débute le mercredi 20 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :

TARIF 1 : 164€

TARIF 2 : 115€

TARIF 3 : 82€



¿HABLAS
ESPAÑOL?

LANGUES

ESPAGNOL

COMMUNICATION & CIVILISATION

Intervenante : Nuria TERRADILLOS MENDO
(enseignante d'espagnol)

Lieu	Jour	Horaires	Niveau
Maison des associations	Mardi	10h30 à 12h	Débutant / Faux Débutant

30 séances hors vacances scolaires.
La saison débute le mardi 19 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :

TARIF 1 : 164€

TARIF 2 : 115€

TARIF 3 : 82€



LANGUES

ITALIEN

COMMUNICATION & CIVILISATION

Intervenante : Colette WOYCIKOWSKA
(bénévole, agrégée d'italien)

Lieu	Jour	Horaires	Niveau
Salle Chaudronnerie Haut	Lundi	10h15 à 11h15	Conversation
Salle Chaudronnerie Haut	Lundi	14h15 à 15h15	Intermédiaire
Salle Chaudronnerie Haut	Lundi	15h30 à 16h30	Débutant

*25 séances minimum hors vacances scolaires.
La saison débute le lundi 18 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :*

TARIF 1 : 80€

TARIF 2 : 56€

TARIF 3 : 40€



LANGUES

RUSSE

COMMUNICATION & CIVILISATION

Intervenantes : Annie BARTHELEMY (bénévole, diplômée en russe)
Colette WOYCIKOWSKA (bénévole)

Ce cycle s'adresse aux personnes ayant participé aux cours de russe de l'année 2022/23. Le but est de poursuivre l'apprentissage de la langue et la découverte de la culture russe.

Lieu	Jour	Horaires	Niveau
Salle Chaudronnerie Haut	Mardi	14h30 à 16h	Débutant

25 séances hors vacances scolaires.
La saison débute le mardi 19 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :

TARIF 1 : 80€

TARIF 2 : 56€

TARIF 3 : 40€



ALLEMAND

COMMUNICATION & CIVILISATION

Des cours d'allemand seront proposés à la rentrée.

Toutes les informations pratiques (intervenants, tarifs, jour, horaires, lieu) seront publiées sur notre site opad-dijon.fr en septembre 2023.

TARIFS

À VENIR

À LA RENTREE



JEUX

JEUX DE CARTES, SCRABBLE, SCRABBLE DUPLICATE

Une activité en autonomie

Cette activité libre, sans animateur, est ouverte à tous ceux qui aiment les jeux de cartes (notamment le tarot) et le scrabble. Chacun s'organise pour trouver des partenaires de jeu ! Le scrabble duplicate s'adresse, lui, à des joueurs déjà entraînés. Ici, tous disposent des mêmes lettres et d'un temps donné afin de placer le meilleur mot sur une grille commune.

Lieu	Jour	Horaires	Jeux
OPAD Salle Haut	Mardi	14h à 16h30	Cartes
OPAD Salle Haut	Jedi	14h à 16h30	Scrabble Duplicate
OPAD Salle Haut	Vendredi	14h à 16h30	Cartes & Scrabble

*30 séances hors vacances scolaires.
La saison débute le mardi 19 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :*

TARIF 1 : 35€

TARIF 2 : 25€

TARIF 3 : 18€



SUR LES TRACES DU PASSÉ INSOLITE ET MÉCONNU DE DIJON

Intervenant : Clément LASSUS-MINVIELLE
(guide-conférencier, diplômé en archéologie et histoire)

Accompagné d'un guide spécialisé dans l'histoire de la ville, partez à la découverte du Dijon méconnu, oublié et insolite. Son histoire vous sera révélée à travers son patrimoine, ses anecdotes et ses traditions populaires. Cette activité interactive vous plongera sur le terrain à la découverte d'un Dijon que vous aurez du mal à reconnaître.

Jour	Horaires	Groupe
Lundi	14h30 à 16h	Groupe 1
Mercredi	14h30 à 16h	Groupe 2
Jedi	14h30 à 16h	Groupe 3
Vendredi	14h30 à 16h	Groupe 4

10 visites sont prévues sur la saison (lieu de rendez-vous selon programme). La saison débute le lundi 25 septembre 2023. Les tarifs suivants sont valables pour la saison :

TARIF 1 : 100€

TARIF 2 : 70€

TARIF 3 : 50€



VISITES GUIDÉES

ART ET CULTURE À DIJON

Intervenants : les médiatrices et médiateurs des musées dijonnais

Visites à thèmes dans les musées de la ville de Dijon, commentées par un(e) guide-conférencier(e).

Lieu de rendez-vous	Jour	Horaires
Selon programme	Mercredi	14h à 15h (groupe 1)
Selon programme	Mercredi	14h à 15h (groupe 2)
Selon programme	Mercredi	15h30 à 16h30
Selon programme	Vendredi	14h à 15h
Selon programme	Vendredi	15h30 à 16h30

9 visites sont prévues sur la saison.
 Programme détaillé disponible en ligne début septembre.
 Les tarifs suivants sont valables pour la saison :

TARIF 1 : 95€

TARIF 2 : 68€

TARIF 3 : 48€



CONFÉRENCES

DIJON : SES SECRETS, SON PATRIMOINE OUBLIÉ

Conférencier : Clément LASSUS-MINVIELLE
(guide-conférencier, diplômé en archéologie et histoire)

Dijon est une ville dont le patrimoine architectural demeure l'un des plus remarquables de tout le pays. Au travers de ses rues et de ses monuments, par l'intermédiaire de l'histoire de ses occupants, Dijon saura vous surprendre. Grâce à des présentations richement illustrées par un intervenant qui n'hésite pas à pousser les portes de sa ville natale, vous serez à même de redécouvrir une ville pourtant si connue. Entre trésors du Moyen Âge, traditions légendaires, structures oubliées ou encore histoires plus « légères », essayons ensemble d'envisager une cité dont le rayonnement n'a plus de limites depuis plus de 2000 ans.

Lieu	Jour	Horaires
Salle Chaudronnerie Bas	Mardi	10h à 11h30

10 conférences sont prévues sur la saison.
Programme détaillé disponible sur notre site et à l'OPAD.
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :

TARIF 1 : 70€

TARIF 2 : 49€

TARIF 3 : 35€



CONFÉRENCES

UNE FEMME LIBRE, DES FEMMES ENTRAVÉES

Conférencière : Aline REYNAUD (bénévole, conférencière et spécialiste de la mode)

On ne pouvait laisser passer les 130 ans de la Grande Colette, femme libre et libérée par excellence, bourgeoise et bohème, cultivée et pleine d'humour, musicienne, insolente, qui finira en vieille dame indigne au Palais Royal, fréquentant les acteurs, les reines, les politiques, experte en maquillage comme en jardinage... Elle marquera la littérature et traversera les siècles sans que ses textes prennent une ride. Aucun chagrin ne résiste à la lecture de Colette. Dans un second temps, nous entamerons un voyage des lieux secrets et de leurs habitants. Femmes entravées, jeunes ou vieilles, de tous milieux, de tous horizons, il convient de s'interroger sur leur place dans une société qui les rejette mais qui est fascinée comme par un jeu de miroir.

Lieu	Jour	Horaires
Salle de l'Académie	Lundi	14h30 à 16h

9 conférences sont prévues sur la saison. Programme détaillé disponible sur notre site et à l'OPAD. Les tarifs suivants sont valables pour la saison :

TARIF 1 : 56€

TARIF 2 : 40€

TARIF 3 : 28€



CONFÉRENCES

LES GRANDES FIGURES DE L'ESPAGNE

Conférencier : Gérard BREY
(professeur honoraire de civilisation espagnole)

Après l'histoire en six dates, nous nous intéresserons à six grandes figures pour illustrer la société espagnole au cours des siècles : Le Cid pour le Moyen-Âge, Isabelle de Castille pour l'unification de l'Espagne, Hernán Cortés pour la conquête du Mexique, Gaspar Melchor de Jovellanos pour le réformisme des Lumières, Clara Campoamor pour le féminisme du début du XXe siècle et pour finir la figure méconnue de María Silva Cruz pour le mouvement ouvrier et paysan.

Lieu	Jour	Horaires
Salle Chaudronnerie Bas	Vendredi	14h30 à 16h

*6 conférences sont prévues sur la saison.
Programme détaillé disponible sur notre site et à l'OPAD.
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :*

TARIF 1 : 42€

TARIF 2 : 30€

TARIF 3 : 21€



CONFÉRENCES

LA SYRIE À TRAVERS LE TEMPS

Conférencier : Mansour ALHAJALI

(professeur de français, guide-conférencier, bénévole)

Ce n'est un secret pour personne, la Syrie regorge de merveilles ! A l'aide de photos et vidéos diverses, laissez-vous porter par un voyage riche en histoire à travers l'inoubliable ville de Palmyre la Mariée du désert et de sa reine Zénobie, célèbre pour avoir osé défier l'empire romain. Plongez dans les superbes mythologies gréco-romaines à Shahba et Apamée à travers de somptueuses mosaïques antiques, en passant par la période classique de la Syrie. Sans oublier un passage obligé par la ville de Damas, la ville la plus envoûtante du Proche Orient, célèbre pour ses souks, ses hammams, ses caravansérails, ses anciennes mosquées et bien d'autres. Et enfin, nous finirons notre voyage dans le nord du pays où se trouvent de nombreuses villes mortes disséminées par le temps mais formant tout de même de superbes paysages.

Lieu	Jour	Horaires
Salle Chaudronnerie Bas	Vendredi	14h30 à 16h

5 conférences sont prévues sur la saison. Programme détaillé disponible sur notre site et à l'OPAD. Les tarifs suivants sont valables pour la saison :

TARIF 1 : 35€

TARIF 2 : 25€

TARIF 3 : 18€



CONFÉRENCES

LES ARBRES GUÉRISSEURS ET NOURRICIERS

Conférencière : Renée BUZY-DEBAT (bénévole)

Soigner ses maux est une démarche essentielle pour l'homme. Cette démarche remonte à la nuit des temps avec l'utilisation des produits de la nature. Encore aujourd'hui, le monde végétal entre dans la composition de médicaments et de traitements les plus divers. A travers quatre exposés, vous découvrirez les arbres de nos forêts et de nos parcs, venus des quatre coins de la terre pour notre plus grand plaisir.

Lieu	Jour	Horaires
Salle Chaudronnerie Bas	Mardi	14h30 à 16h

*4 conférences sont prévues sur la saison.
Programme détaillé disponible sur notre site et à l'OPAD.
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :*

TARIF 1 : 28€

TARIF 2 : 20€

TARIF 3 : 14€



L'ÉCONOMIE DE LA SANTÉ

Conférencière : Marie-Josèphe DURNET-ARCHERAY
(pharmacien, praticien hospitalier émérite, bénévole)

La pandémie provoquée par le Coronavirus et la COVID-19 a révélé une dégradation dans le fonctionnement hospitalier au niveau des conditions de travail des personnels de soin paramédicaux et médicaux et au niveau de la gestion. Il faut réorganiser l'hôpital en s'appuyant sur les nouvelles technologies pour mieux répondre aux besoins de la population et ne plus considérer l'hôpital comme une entreprise lucrative.

En France, l'offre de soins est caractérisée par la coexistence d'un secteur public et d'un secteur privé qui doivent répondre en synergie à la demande de soins préventifs et curatifs et non pas se concurrencer. En France, le mode de financement des soins est principalement assuré par les cotisations sociales assises sur le travail salarié.

Lieu	Jour	Horaires
Salle Chaudronnerie Bas	Mardi	14h à 15h30

*6 conférences sont prévues sur la saison.
Programme détaillé disponible sur notre site et à l'OPAD.
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :*

TARIF 1 : 35€

TARIF 2 : 25€

TARIF 3 : 18€



CONFÉRENCES

CONTACTS AVEC L'UNIVERS

Conférencier : Dominique MÈGE

(Président de l'association des Astronomes Amateurs Associés)

L'univers est peuplé d'objets et de forces que nous découvrons progressivement. Dans cette conférence, vous êtes conviés à une visite guidée vous permettant de mieux connaître ce qui fait notre Monde.

Lieu	Jour	Horaires
Salle Chaudronnerie Bas	Mercredi	10h à 11h30

*9 conférences sont prévues sur la saison.
Programme détaillé disponible sur notre site et à l'OPAD.
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :*

TARIF 1 : 63€

TARIF 2 : 45€

TARIF 3 : 32€



L'HISTOIRE DES NOMBRES

Conférencier : Robert FERACHOGLU
(agrégé de mathématiques et auteur)

Depuis leur mystérieuse invention, sans doute par d'anonymes bergers du néolithique, les nombres ont gagné toutes les civilisations. En se diversifiant, ils ne servent plus seulement à compter mais s'étendent à toutes les activités humaines, des sciences aux arts, nous aident même à comprendre des concepts délicats tels que le hasard ou l'infini.

Sans prérequis et sans technicité, le cycle envisage différentes inventions et utilisations des nombres par une approche historique et culturelle, en recourant autant que possible à l'iconographie et la manipulation.

Lieu	Jour	Horaires
Salle Chaudronnerie Bas	Mardi	10h à 11h30

5 conférences sont prévues sur la saison.
Programme détaillé disponible sur notre site et à l'OPAD.
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :

TARIF 1 : 35€

TARIF 2 : 25€

TARIF 3 : 18€



CONFÉRENCES

MAÎTRISER L'EAU EN FRANCE

UN DÉFI BIMILLÉNAIRE

Conférencier : Philippe MÉNAGER (historien et auteur)

Ces dernières années ont été marquées par des épisodes caniculaires et/ou de sécheresse de plus en plus récurrents. Maîtriser la collecte, le stockage, la conduite et l'usage de l'eau devient un enjeu politique majeur, engendrant parfois contestation ou incompréhension. Face à cette actualité « brûlante », il semble utile de remettre tout cela en perspective dans le temps, depuis les Gallo-Romains jusqu'aux travaux réalisés il y a un demi-siècle. Du pont du Gard aux barrages de la Compagnie nationale du Rhône, des aqueducs de Lugdunum à ceux de la Vanne, des conduites forcées alpines aux barrages-réservoirs destinés à alimenter les canaux ou stocker les eaux en vue du refroidissement des centrales nucléaires, du canal créé par Adam de Craponne aux réseaux d'irrigation contemporains, des moulins à marée aux usines élévatrices, tous les moyens seront évoqués, dans des exposés vivants et didactiques.

Lieu	Jour	Horaires
Salle Chaudronnerie Bas	Lundi	10h à 11h30

*8 conférences sont prévues sur la saison.
Programme détaillé disponible sur notre site et à l'OPAD.
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :*

TARIF 1 : 56€

TARIF 2 : 40€

TARIF 3 : 28€



CONFÉRENCES

UNE HISTOIRE CULTURELLE DES CHATS

Conférencier : Philippe MÉNAGER (historien et auteur)

Compagnons de plus de vingt millions de Français, les chats font littéralement partie de notre quotidien. Cependant, pour familiers qu'ils nous paraissent, ils demeurent souvent de grands inconnus. N'ayant pas une formation de vétérinaire, c'est sous l'angle culturel que nous appréhenderons nos matous, découvrant qu'ils ponctuent l'histoire depuis près de 5000 ans, qu'ils sont l'objet de l'attention des peintres, des écrivains mais aussi des publicitaires, que leur caractère fut plus ou moins bien compris de ceux avec qui ils vivaient en société... Pour découvrir nos greffiers, nous recourons à l'anthropologie, à la littérature, à l'histoire de l'art, à l'histoire, à l'ethnographie... Ce cycle sera agrémenté d'une abondante iconographie et se déroulera, comme à l'accoutumée, dans un style mêlant érudition et bonne humeur.

Lieu	Jour	Horaires
Salle Chaudronnerie Bas	Lundi	14h30 à 16h

*8 conférences sont prévues sur la saison.
Programme détaillé disponible sur notre site et à l'OPAD.
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :*

TARIF 1 : 56€

TARIF 2 : 40€

TARIF 3 : 28€



CONFÉRENCES

DE LA GAZETTE À L'INTERNET

BRÈVE HISTOIRE DE L'INFORMATION ET DES MÉDIAS

Conférencier : Didier MÉNY (agrégé d'histoire et écrivain)

Fake news ou *infox*, propagande et théories du complot, mensonges d'État ou d'entreprise... aucune société n'a échappé à la dissimulation ou à la réécriture du réel. Symétriquement, pas de démocratie sans liberté de s'informer, sans une presse libre et indépendante. Des premières gazettes de la Renaissance jusqu'à la révolution informatique et ses réseaux sociaux, la route est longue. Quelles innovations politiques, sociales, techniques ont permis le développement de la presse (journaux, radio, télévision, internet) ? Quel rôle ont joué les médias lors de grands événements : affaire Dreyfus, première guerre mondiale, guerre du Vietnam ? Qu'en est-il de l'information quand le café du commerce planétaire fait office d'agence de presse ? Voilà quelques-unes des problématiques que nous aborderons.

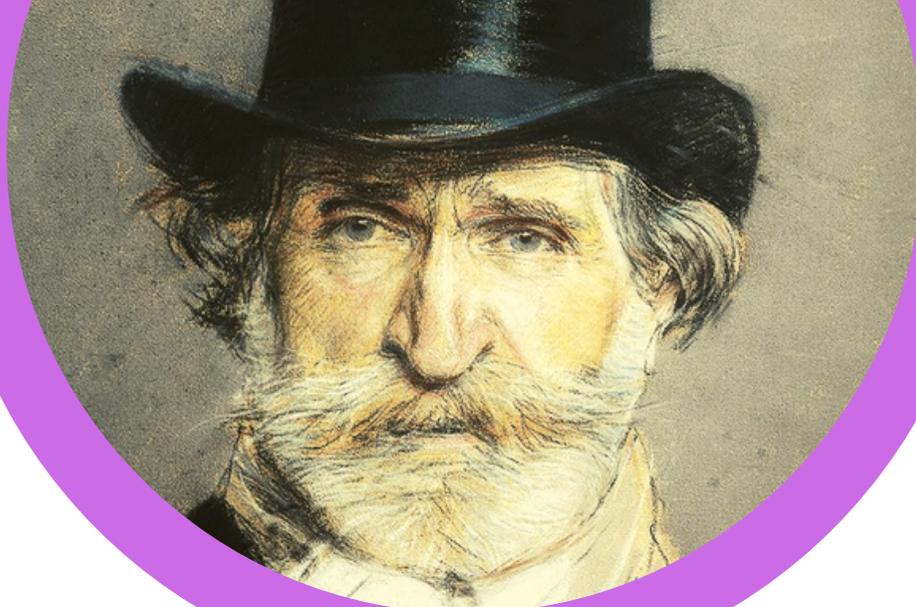
Lieu	Jour	Horaires
Salle de l'Académie	Lundi	10h à 11h30

8 conférences sont prévues sur la saison. Programme détaillé disponible sur notre site et à l'OPAD. Les tarifs suivants sont valables pour la saison :

TARIF 1 : 56€

TARIF 2 : 40€

TARIF 3 : 28€



CONFÉRENCES

L'OPÉRA ITALIEN : DE ROSSINI À VERDI

Conférencière : Nicole DESGRANGES (musicologue et universitaire)

L'époque romantique est le siècle où la musique prend résolument le contrôle de l'attelage de l'opéra : c'est l'âge d'or pour l'opéra italien, souvent caractérisé par l'emphase ou l'excès. La traditionnelle querelle de préséance du texte et de la musique est toutefois surmontée et c'est le concept de drame qui passe au premier plan. Par-delà la diversité des sujets, des courants et des modes, un thème majeur s'impose à cette époque : la confrontation d'un côté de l'individu, de ses aspirations, de la légitimité qu'il revendique et de la loi du cœur qu'il incarne, et de l'autre, de la société, qu'elle prenne le nom de tradition ou de morale familiale. Ce conflit est insoluble et conduit à l'échec et au malheur mais il est une source inépuisable de personnages et de situations. Ce siècle connaît une succession ininterrompue de compositeurs lyriques de première grandeur : Rossini (1792-1868), Bellini (1801-1835), Donizetti (1797-1848), Verdi (1813-1901), Puccini (1858-1924). C'est donc un siècle sans temps mort et aucun compositeur ne succède à Puccini.

Lieu	Jour	Horaires
Salle de l'Académie	Mercredi	14h30 à 16h

10 conférences sont prévues sur la saison. Programme détaillé disponible sur notre site et à l'OPAD. Les tarifs suivants sont valables pour la saison :

TARIF 1 : 70€

TARIF 2 : 49€

TARIF 3 : 35€



CONFÉRENCES

ARTISTES VOYAGEURS

DE DELACROIX À PICASSO (1825-1912)

Conférencière : Sabrina PEREZ GENTY (diplômée de l'ICART)

Pour de nombreux artistes, les voyages ont été une source d'inspiration et d'évolution stylistique. Le « Grand Tour », traditionnel voyage que faisaient les peintres en Italie, a ainsi contribué à l'émergence du Néo-classicisme en Europe. Ainsi, Claude Monet expérimente à Londres et à Venise la dissolution du sujet dans le poudroisement des couleurs. C'est ainsi que la découverte de l'Afrique du Nord par la génération des artistes romantiques dans les années 1830, a été à l'origine d'un nouvel horizon pictural. Lorsqu'ils découvrent ces nouveaux lieux, ils s'y installent pour plusieurs mois, et tentent de mettre en peinture, en dessin ou sur de simples carnets de voyage, leurs inspirations, impressions !

Marchons sur les pas de ces artistes.

Lieu	Jour	Horaires
La Nef	Jedi	10h à 11h30

10 conférences sont prévues sur la saison.
 Programme détaillé disponible sur notre site et à l'OPAD.
 Les tarifs suivants sont valables pour la saison :

TARIF 1 : 70€

TARIF 2 : 49€

TARIF 3 : 35€



LES AVANT-GARDES DU DÉBUT DU XX^e SIÈCLE

Conférencière : Isabelle BRYARD (intervenante en arts plastiques et conférencière en histoire de l'art)

Huit moments clés de l'histoire de l'art, grandes expositions ou manifestes, qui vont diffuser de nouvelles esthétiques et renouveler en profondeur les théories picturales constituant ainsi les avant-gardes du début du XX^e siècle.

Lieu	Jour	Horaires
La Nef	Jeudi	10h à 11h30

*8 conférences sont prévues sur la saison.
Programme détaillé disponible sur notre site et à l'OPAD.
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :*

TARIF 1 : 74€

TARIF 2 : 53€

TARIF 3 : 37€



UNE TOILE DANS LE DÉTAIL

Conférencière : Isabelle BRYARD (intervenante en arts plastiques
et conférencière en histoire de l'art)

Ce cycle se propose de découvrir quelques grandes toiles de l'histoire de l'art (Picasso, Cézanne, Van Gogh, Siméon-Chardin, Kandinsky, Matisse, Vallayer-Coster, Gauguin) en s'appuyant sur des analyses plastiques et visuelles.

Lieu	Jour	Horaires
La Nef	Jedi	10h à 11h30

*4 conférences sont prévues sur la saison qui débute en février 2024.
Programme détaillé disponible sur notre site et à l'OPAD.
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :*

TARIF 1 : 40€

TARIF 2 : 28€

TARIF 3 : 20€



ATELIER PARTICIPATIF

LE CLUB DES AMATEURS D'ART

Intervenante : Isabelle BRYARD (intervenante en arts plastiques et conférencière en histoire de l'art)

Espace ouvert et participatif, le club des amateurs d'art se réunit une fois par mois autour des arts visuels afin d'échanger, partager ou débattre à partir de l'actualité artistique, des publications ou des expositions locales, nationales ou européennes. Ces rencontres sont des occasions pour explorer les collections de musées, découvrir des artistes, partager des coups de cœur artistiques mais aussi soulever des questions et réflexions sur l'art, ses usages et ses pratiques.

Lieu	Jour	Horaires
Salle Chaudronnerie Bas	Jeudi	14h30 à 16h

8 conférences sont prévues sur la saison.
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :

TARIF 1 : 65€

TARIF 2 : 46€

TARIF 3 : 35€



ATELIER PARTICIPATIF

OÙ VA LE MONDE ?

Conférencier : Jean-Jacques SUBRENAT (bénévole, ancien ambassadeur français) épaulé par Bertrand SCHMITT (bénévole)

Rejoignez l'atelier participatif *Où va le monde ?* qui, pour 2023-24, analysera la géopolitique contemporaine face aux défis mondiaux actuels et prévisibles. Après un survol historique, on cherchera à caractériser ces défis, et à analyser des formes de gouvernance mondiale susceptibles d'y répondre. A l'issue de la première séance, des sujets à approfondir seront identifiés. Chaque sujet sera préparé par deux ou trois participant(e)s, les co-animateurs se tenant à leur disposition pour la recherche documentaire, la présentation, le débat. Pour mémoire, le cycle 2022-23 a examiné la question "La démocratie est-elle en péril ?". Face aux défis de notre temps, soyons des participants actifs !

Lieu	Jour	Horaires
Salle Chaudronnerie Haut	Jeudi	14h à 16h

8 conférences sont prévues sur la saison.
Programme détaillé disponible sur notre site et à l'OPAD.
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :

TARIF 1 : 56€

TARIF 2 : 40€

TARIF 3 : 28€



INITIATION À L'ŒNOLOGIE ET À LA DÉGUSTATION

Intervenant : Cyrille TOTA

(fondateur de *l'Etoffe des Terroirs*, Chevalier du Tastevin)

Cet atelier est une formation à la dégustation des vins par la connaissance des terroirs. Chaque session mensuelle sera l'occasion d'aborder des thématiques fondamentales pour progresser dans sa pratique et s'approprier une méthode de dégustation. A partir des vins des différents terroirs qui nous seront présentés (géographie, géologie, chiffres clés, millésimes, cépages...), nous apprendrons à utiliser et rendre plus performants tous nos sens pour aborder la complexité d'un vin et ses secrets. *NB : Le parcours sera adapté à ceux qui ont suivi l'atelier en 2022/23 et aux nouveaux inscrits.*

Lieu	Jour	Horaires
OPAD Salle Haut	Jeudi	16h45 à 18h45

8 séances hors vacances scolaires. La saison débute en octobre 2023. Les tarifs suivants sont valables pour la saison :

TARIF 1 : 160€

TARIF 2 : 112€

TARIF 3 : 80€



ATELIER MÉMOIRE

Intervenante : Céline KLEITZ (orthophoniste)

Cet atelier vise à entretenir, stimuler et booster les capacités cognitives et à prévenir les faiblesses de la mémoire dues à l'âge.

C'est un atelier qui se veut ludique et interactif.

Période	Lieu	Jour	Horaires
Cycles 1 & 2	OPAD Salle Bas	Lundi	9h à 10h
Cycles 1 & 2	OPAD Salle Bas	Mercredi	10h à 11h

8 séances par cycle hors vacances scolaires.
 La saison débute le lundi 18 septembre 2023.
 Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :

TARIF 1 : 75€

TARIF 2 : 54€

TARIF 3 : 38€



INFORMATIQUE

Intervenants : Francis GAGNEPAIN et Michel GERIN
(bénévoles spécialistes de l'informatique)

La mise en pratique se fait sur votre ordinateur portable sous Windows 10 ou 11.

Le cycle "Débutant" propose une initiation.

Dans l'atelier "Internet au quotidien", vous découvrez les réglages des différents navigateurs, les sauvegardes système, les achats en ligne, comment gérer son administratif grâce au numérique, les moteurs de recherche, comment naviguer en toute sécurité...

Période	Niveau	Lieu	Jour	Horaires	Intervenant
Cycles 1 & 2	Débutant	Salle Debussy	Mardi	10h à 12h	Michel GERIN
Cycles 1 & 2	Internet au quotidien	Salle Debussy	Mardi	14h à 15h30	Francis GAGNEPAIN

10 séances par cycle hors vacances scolaires.
La saison débute le mardi 19 septembre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :

TARIF 1 : 80€

TARIF 2 : 56€

TARIF 3 : 40€



ATELIER MULTIMEDIA

Intervenants : bénévoles de l'atelier vidéo

Cette activité propose une initiation ou un perfectionnement aux techniques de prises de vues (comescope, smartphone, appareil photo), de sonorisation, de montage numérique. Une séance collective (une fois par trimestre) permet à l'ensemble des adhérents de l'activité de se retrouver, d'aborder des questions techniques et de visionner les films réalisés dans les groupes. Des connaissances de base sur le maniement de l'ordinateur sont souhaitées.

Lieu	Jour	Horaires	Logiciel
Salle Debussy	Mercredi	14h à 17h	Adobe Premiere Pro (PC)
Salle Debussy	Jeudi	9h à 12h	Pinnacle Studios Logiciel Libre (PC)
Salle Debussy	Jeudi	14h à 17h	Imovie + Final Cut (Mac)

30 séances hors vacances scolaires. La saison débute en octobre 2023.
Les tarifs suivants sont valables pour la saison :

TARIF 1 : 85€

TARIF 2 : 60€

TARIF 3 : 43€



LES PLUS DE L'OPAD



LES MARIONNETTES DE L'OPAD

Intervenant(e)s : bénévoles

La petite troupe de marionnettistes de l'OPAD continue ses représentations dans les écoles maternelles et primaires dijonnaises.

Les répétitions se déroulent dans la Salle Chaudronnerie chaque semaine de septembre à janvier... Puis la troupe se déplace dans les écoles à la rencontre des élèves. Les enfants sont ravis, les enseignants aussi : ce sont de beaux moments de partage !

Vous êtes tenté(e) par cette aventure, pour participer à la confection des marionnettes ou à leur animation ?

N'hésitez pas à les rejoindre.

Leur joyeuse troupe vous attend !

Renseignements à l'accueil de l'OPAD.



LES + DE L'OPAD

L'AGENDA CULTUREL

ENSEMBLE, DÉCODONS L'ACTUALITÉ

Cette série de conférences autour de l'actualité favorise l'interaction avec le public. Tous les deux ou trois mois, un thème choisi dans l'actualité est traité en rapport avec les défis globaux de notre temps. Ces conférences sont animées par Jean-Jacques SUBRENAT (ancien ambassadeur) et Didier MÉNY (agrégé d'histoire et géographie).

FOCUS SUR UNE OEUVRE MUSICALE

Ce cycle tisse des liens avec la programmation de l'Auditorium de Dijon. Ces présentations sont animées par Nicole DESGRANGES (musicologue et universitaire).

VISITES VIRTUELLES DE MUSÉES

Les visites virtuelles représentent une expérience originale et immersive à vivre en direct. Un médiateur du musée sélectionné par l'OPAD vous guide dans une visite à 360°. En collaboration avec la Fondation Louis Vuitton, l'OPAD a déjà proposé des visites virtuelles de la *Collection Morosov*, des expositions *Monet-Mitchell* et *Basquiat-Warhol*.

MAIS AUSSI...

L'agenda culturel propose aussi des rencontres INTERCULTURELLES et/ou INTERGÉNÉRATIONNELLES ou d'autres événements tout au long de l'année. La communication de l'agenda culturel s'effectue tout au long de la saison via notre gazette hebdomadaire, notre site opad-dijon.fr et notre page Facebook.



LES + DE L'OPAD

CULTURE ET VOUS

Intervenant(e)s : bénévoles de *Culture et Vous*

Le groupe *Culture et Vous* vous propose tout au long de l'année des sorties vous permettant de partir à la rencontre de la Bourgogne et ses alentours au travers de châteaux, musées, jardins et bien d'autres, le tout organisé avec soin par nos fidèles bénévoles.

En journée ou demi-journée, laissez-vous tenter par ces petites escapades vous permettant de découvrir de nouveaux lieux ou les redécouvrir, mais également de faire connaissance avec d'autres adhérent(e)s.

Le programme s'organise par trimestre : Automne, Hiver, Printemps et Été. Alors ne passez pas à côté de notre Gazette - afin de ne manquer aucun de ces rendez-vous devenus désormais incontournables.

Chaque brochure est à retrouver à l'OPAD en format papier, sur notre site internet opad-dijon.fr ou bien sur notre page Facebook.



LES + DE L'OPAD

LES SÉJOURS DE L'OPAD

Intervenant(e)s : bénévoles

Depuis la saison dernière, les séjours sont de retour à l'OPAD !

Le but des séjours est de favoriser le lien social, lutter contre l'isolement et favoriser les activités sportives et culturelles.

En 2022/2023, des escapades dans le Var (aux Issambres), autour du lac d'Annecy (pour un séjour sportif spécial randonnée) ou encore dans le Vercors (séjour "grands seniors" pour se reposer et se ressourcer) ont été organisées. Des aides de l'ANCV peuvent être accordées pour certains séjours (sous conditions de ressources).

Des séjours clé en main sont proposés.

La programmation des séjours est communiquée en amont dans notre gazette hebdomadaire, sur notre site opad-dijon.fr et notre page Facebook. Restez connectés pour vous tenir au courant de l'actualité !



LES + DE L'OPAD

LA COMMISSION INTERNATIONALE

La commission internationale a pour but de nouer des liens avec les seniors et les autres générations d'autres pays et cultures. Elle établit des échanges entre villes, en coopération avec les relations internationales de la ville de Dijon.

Des liens forts ont été tissés avec l'Alliance Française de la ville de York (Angleterre) :

- Echange de poèmes,
- Séances de dessin en commun (Crobard'Party),
- Quizz,
- Speak Dating (discussion en ligne dans les 2 langues),
- Lecture de textes dans les cours de français.

La commission étend ce genre d'échanges avec d'autres villes, comme Reggio Emilia, Mayence... La coopération avec Europe Direct leur a permis d'effectuer avec des élèves des M.F.R. une mission auprès du parlement européen. La commission participe également aux manifestations dijonnaises (Printemps de l'Europe, Nuits d'Orient, jumelages...).

Renseignements à l'accueil de l'OPAD.

-20% ^{*} de réduction
sur votre
prochain contrôle technique

**ROULEZ
L'ESPRIT
LIBRE**

Utilisez le code promo :
OPAD
pour une prise de
RDV en ligne



sur
securitest-dijon.com

* Offre valable jusqu'au 31/12/2023 pour un contrôle technique périodique dans l'un de nos deux centres, hors promotions en cours.

SECURITEST 
CONTROLE TECHNIQUE

DIJON NORD
31, Rue Général Fauconnet
03 80 70 99 06



DIJON SUD
33, Bd des Bourroches
03 80 58 77 77



REMBOURSEMENTS

L'inscription aux activités et cycles est valable pour l'ensemble des séances prévues au programme. L'OPAD peut accorder le remboursement d'activités ou cycles non suivis par l'adhérent ou non honorés par l'OPAD. En règle générale, le remboursement se fait sous forme d'avoir utilisable pour une autre activité de la saison en cours (date limite le 31 août 2024). Dans les autres cas, le remboursement peut se faire par virement sur le compte de l'adhérent (joindre un RIB)

ACTIVITÉS NON SUIVIES PAR L'ADHÉRENT

Dans tous les cas la cotisation reste acquise et une retenue forfaitaire de 15€ est appliquée. Le montant minimum des remboursements est de 10€.

Dans les cas de force majeure (maladie ou hospitalisation de l'adhérent ou de son conjoint ; décès de l'adhérent ou de son conjoint), une demande écrite accompagnée des pièces justificatives (certificat médical ou bulletin de situation ou certificat de décès), doit être faite dans les 30 jours calendaires qui suivent la date de l'événement.

Dans ce cas le calcul du remboursement est fait au prorata du nombre de séances restantes à partir de la date figurant sur le justificatif et dans la limite de 10 séances pour les activités à l'année et 5 pour les activités en cycle.

Pour raisons personnelles si, avant le début ou au cours de la période concernée, l'adhérent renonce à suivre un cycle ou activité pour des raisons personnelles autres que celles indiquées précédemment, un remboursement sous forme d'avoir uniquement peut lui être accordé.

Dans ce cas le montant de l'avoir est calculé au prorata du nombre de séances non suivies. Il ne peut être supérieur à 50% du prix payé pour l'activité ou le cycle et reste valable jusqu'au 31 août de la saison en cours.

La demande écrite doit être adressée au plus tard avant la fin du cycle ou de l'activité.

ACTIVITÉS NON DISPENSÉES PAR L'OPAD

En cas d'effectif insuffisant, ou si leur déroulement ne peut être garanti dans des conditions satisfaisantes, l'OPAD se réserve le droit d'annuler une activité ou un cycle. Dans ce cas, le calcul du remboursement des séances non dispensées se fait sur demande de l'adhérent, sans restriction et au prorata du nombre de séances restantes.

REMBOURSEMENTS

SORTIES CULTURE ET VOUS

Un remboursement sous forme d'avoir peut être accordé dans les conditions suivantes :

- En cas de force majeure

Une demande écrite accompagnée de pièces justificatives ou d'un certificat médical doit être faite :

- Au plus tard dans les 15 jours calendaires qui précèdent la date de la sortie : remboursement intégral avec une retenue de 15€
- Entre 15 et 8 jours calendaires avant la date la sortie : remboursement de 50% du prix payé avec une retenue de 15€.
- Moins de 8 jours calendaires avant la date la sortie : aucun remboursement.

- Pour raisons personnelles

Un avoir correspondant à 50% avec une retenue de 15€ peut être accordé sur demande écrite faite au plus tard dans les 8 jours calendaires précédant le départ. L'avoir est valable jusqu'au 31 août de l'année en cours.

Dans les 7 jours précédant la sortie : aucun remboursement ni avoir n'est accordé.

- En cas d'annulation de la sortie par l'OPAD

Remboursement ou avoir du prix payé intégralement.

VOYAGES ET SÉJOURS

En principe, les clauses d'annulation sont contenues dans le contrat du voyageur prestataire de l'OPAD.

Pour les voyages organisés intégralement par l'OPAD, les conditions d'annulation sont celles appliquées aux sorties Culture et Vous.

ADRESSES

Lieu	Adresse	Accès PMR	Dessertes DIVIA
OPAD	Cour du Caron		T1 et T2 arrêt <i>République</i> / Lianes 3, 6 et F40 arrêt <i>République</i> / B10 arrêt <i>Cours Fleury</i>
Salle Chaudronnerie Haut	3 r. Chaudronnerie		T1 et T2 arrêt <i>République</i> / L6, B11 et DiviaCity arrêt <i>Théâtre</i> / L3, L6, F40 arrêt <i>République</i> / L4 arrêt <i>Grangier</i> / DiviaVélodi station <i>Auguste Comte</i>
Salle Chaudronnerie Bas	3 r. Chaudronnerie		T1 et T2 arrêt <i>République</i> / L6, B11 et DiviaCity arrêt <i>Théâtre</i> / L3, L6, F40 arrêt <i>République</i> / L4 arrêt <i>Grangier</i> / DiviaVélodi station <i>Auguste Comte</i>
Piscine Fontaine d'Ouche	All. de Ribeauvillé		L3 arrêt <i>Piscine</i> / Corol arrêt <i>Piscine</i>
Piscine des Grésilles	1 all. Marius Chanteur		L3 et F40 arrêt <i>Dallas CRI</i> / Corol arrêt <i>Boutaric</i>
Salle Debussy	14 av. Jean-Baptiste Greuze (Bât. D)		B11 arrêt <i>Parc de la Colombière</i> / B18 arrêt <i>La Colombière</i>
Salle de l'Académie	5 r. de l'école de droit		L6, B11 et DiviaCity arrêt <i>Bibliothèque</i> / L5 et B12 arrêt <i>Wilson Sisley</i> / DiviaVélodi station <i>Chabot Charny</i>
La Nef	1 pl. du Théâtre		L6 et B11 arrêt <i>Théâtre</i>
Salle François Chambelland	r. Olympe de Gouges		T2, Corol et B17 arrêt <i>Junot</i> / L6 arrêt <i>Theuriet</i> / DiviaVélodi station <i>Drapeau-Junot</i>
Salles Pierre Bonnard & Niki de Saint Phalle (Conservatoire)	8 r. Monastir		T1 et F40 arrêt <i>Auditorium</i> / DiviaVélodi station <i>Auditorium</i>
Maison des Associations	2 r. des Corroyeurs		T2 arrêt <i>1er mai</i> / Corol arrêt <i>1er mai Foyer</i>
Hôtel Maleteste	7 r. Hernoux		L6 et B11 arrêt <i>Bibliothèque</i> / DiviaCity arrêt <i>Cordeliers</i>

Lieu	Adresse	Accès PMR	Dessertes DIVIA
Salle des Chantalistes	26 av. Eiffel	✘	L4, Corol et P33 arrêt <i>Sainte-Chantal</i>
Salles Tillot 1 & 2	1 r. du Tillot	✘	T1 et T2 arrêt <i>Darcy</i> / DiviaCity arrêt <i>Parvis-Saint-Jean</i> / L4 arrêt <i>Bossuet</i> / L3 et B10 arrêt <i>Darcy Devosge</i> / B12 et B13 arrêt <i>Square Darcy</i> / B18 et B20 arrêt <i>Darcy</i>
Maison Maladière	25 r. Balzac	✘	B17 arrêt <i>Balzac</i> / Corol arrêt <i>Junot</i> / T2 arrêt <i>Junot</i> / L6 arrêt <i>Theuriet</i>
Maison Phare	1 all. du Roussillon	✘	Corol arrêt <i>Chanoine Kir</i> , <i>Tire-Pesseau</i> / L3 arrêt <i>Chanoine Kir</i>
MJC Grésilles	11 r. Castelnau		T1 arrêt <i>Grésilles</i> / B11 et B19 arrêt <i>Castelnau</i> / L3 arrêt <i>Seguin</i> / Corol arrêt <i>Billardon</i>
MJC CS Montchapet	10 r. Louis Ganne		L4 arrêt <i>Hoin</i>
Le Tempo	21 r. Maurice Ravel	✘	B11 arrêt <i>Ravel</i> / B18 arrêt <i>Verriers</i>
Gymnase des Bourroches	Bd Eugène Fyot	✘	L4, B14 et B15 arrêt <i>Fyot</i>
Gymnase Boivin	22 r. de la Côte-d'Or		L4 arrêt <i>Hoin</i> / B10 arrêt <i>Houblonnière</i>
Salle des Valendons	40 r. Léonard de Vinci		T2 arrêt <i>Valendons</i> / L4 arrêt <i>Léonard de Vinci</i>
UFR Staps	3 All. des Stades Universitaires		T1 arrêt <i>Université</i>
Boulodrome	17 r. Léon Mauris		T1 arrêt <i>Auditorium</i> ou <i>Poincaré</i>
Le Klube	4 r. des fromentaux (AHUY)		B17 arrêt <i>Presles</i>
Golf de Norges	All. Jacques Laffite (NORGES)	✘	Transco arrêt <i>Mairie de Norges</i>
Centre Sportif La Source	Bd Chanoine Kir		L3 et Corol arrêts <i>Chanoine Kir</i> ou <i>Avenue du Lac</i>



AGISSEZ POUR LES AUTRES

Vous souhaitez partager votre expérience et votre savoir-faire ? Être au service des autres et vous enrichir humainement dans des actions qui ont du sens ? Devenez bénévole à l'OPAD !

PARTAGEZ VOS COMPÉTENCES

Que vous souhaitiez animer une activité ou être une aide administrative, venez relever le défi de partager vos compétences ou bien d'en apprendre de nouvelles tout en découvrant un nouveau milieu.

FAITES DE NOUVELLES RENCONTRES

Faites de nouvelles rencontres, nouez de nouveaux liens, rencontrez des personnes d'horizons différents et liez des amitiés.

DEVENEZ ACTEUR DE LA COMMUNAUTÉ DES SENIORS DIJONNAIS

En devenant bénévole à l'OPAD vous deviendrez un acteur essentiel de la communauté des seniors dijonnais, venez aider votre communauté et votre ville !

POUR DEVENIR BÉNÉVOLE IL EST OBLIGATOIRE D'AVOIR 18 ANS OU +.



INFOS OPAD

POUR ACCÉDER À L'OPAD

- Adresse : Cour du Caron
21000 DIJON
- Tramway : T1 & T2 - arrêt
"République"
- Bus : Lianes 3, 6 & F40 - arrêt
"République" ou Liane B10 -
arrêt "Cours Fleury"
- Diviacity
- Station VéloDi & Parking
Trémouille au pied de l'OPAD



ACCUEIL : RENSEIGNEMENTS ET INFORMATIONS

Horaires d'ouverture au public :
du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h

POUR NOUS JOINDRE

 03 80 70 02 03

 accueil@opad-dijon.fr

 opad-dijon.fr

 facebook.com/OPAD15

Ne pas jeter sur la voie publique.
Communication OPAD / Aurélien Claustre 2023
Impressions : LIG - L'Ingénierie Graphique (Dole)



**Sans
actionnaires,
on n'a que
nos clients
à satisfaire.**

Rejoindre une banque
qui appartient à ses clients,
ça change tout.

Le Crédit Mutuel, banque coopérative, appartient à ses 8,6 millions de clients-sociétaires.

© Gettyimages - Caisse Fédérale de Crédit Mutuel - RCS Strasbourg B 588 505 354

Crédit  Mutuel

Dijon Darcy

12 place Darcy - 21000 Dijon

Tél. : 03 80 63 21 64 – Courriel : 02553@creditmutuel.fr

OFFREZ-VOUS

un moment de détente absolue



SPA
OASIS



OFFRE BALNÉO

Tarif spécial adhérents de l'OPAD
(Commandes à effectuer auprès de l'OPAD)

COFFRETS MASSAGES

Soins du visage
Massage du corps
Soins anti-âge

RENSEIGNEMENTS AU KLUBE

03.80.53.07.12



LE KLUBE

4 rue des fromentaux, 21121 AHUY
à 2min. de la Toison d'Or



SOLUTION MOBILE Atôme

La solution mobile Atome vous accompagne partout dans vos sorties quotidiennes. Le bouton d'appel géolocalisable vous permet de contacter vos proches ou nos équipes où que vous soyez.

✓ GPS INTÉGRÉ

✓ CARTE SIM MULTI OPÉRATEUR INCLUSE

✓ ACCÈS 24H/24 & 7J/7 À NOTRE PLATEFORME D'ÉCOUTE



JARDINAGE Atôme

Entretien régulier et ponctuel de votre jardin

PROFITEZ DE VOTRE JARDIN,
GRÂCE À UN ENTRETIEN TOUTE L'ANNÉE.

Un contrat d'entretien annuel et personnalisé en fonction de votre jardin et de vos besoins vous est proposé. Contrat annuel ou intervention ponctuelle, sans abonnement.



PETIT BRICOLAGE Atôme

BESOIN D'AIDE OU MANQUE DE CONNAISSANCE
POUR RÉALISER CERTAINS PETITS TRAVAUX ?

✓ Travaux d'intérieur

(poses murales, montage de meubles, application de peinture sur de petites surfaces, nettoyage de baies vitrées, etc.)

✓ Petits travaux d'électricité ou de plomberie

(remplacement de luminaire, de chasse-d'eau, etc.)

✓ Travaux d'extérieur

(peinture de portails, volets, pose de main-courante, etc.)



Bénéficiez de l'avance immédiate de crédit d'impôts* : ne payez que 50% de votre facture ! *

*Voir conditions en agences.